

特別な食事を楽しむためのポイント

今年も残すところわずかになりました。

この時期はクリスマスパーティ料理やお正月料理など普段と食事の内容が異なるため、食事管理が難しい時期です。今回は年末年始の食事で気を付けたいポイントについてご紹介します。

クリスマスメニュー例



当院のクリスマスメニュー
蒸し野菜とオムレツ
コールスローサラダ
ロールパン2個 いちごジャム
パンナコッタ

大皿料理の食べ方ポイント

クリスマスメニューはオードブルなど大皿から料理を選んで食べる機会が増える時期です。

- ①最初に食べる分を取り分ける
- ②チキンやローストビーフなど様々な種類のたんぱく源を食べるときはお肉一つ一つを少量ずつ取り、合わせて手のひらサイズの量とする。※サラダなどを付け加えてボリュームアップすると満腹感も得られます
- ③ケーキはリンカリウムが多いので、一度に食べず半分は翌日に食べる

年越しそばの食べ方ポイント



年越しそばは年越しではなく夕食として
食べ、塩分過多を予防しましょう

- ①かけそばを食べる場合、汁はできるだけ飲まない
- ②かまぼこやちくわ等の練り製品はリンが多く含まれるので1枚へ減らす
- ③そばからうどんに変えるとカリウム・リンを1/4に減らせます

お正月メニュー例

主食もしっかり摂りバランスよく
食べましょう

朝食



昼食



夕食



おせち料理の食べ方ポイント

おせち料理は日持ちさせるために塩分も多く、また甘口の料理も多いため塩分や砂糖の摂取量が多くなりがちです。市販のものだけではなく、手作りすると塩分や糖を抑えられます。食べ過ぎないように初めに1食分とりわけておくと良いでしょう。

- ①おせち料理だけの食事にならないよう、普段の食事（米飯も食べる）の1~2品をおせちに変える
- ②小皿を使って、自分だけの特別なプレートを作ることによって食べ過ぎを抑えられます