



令和7年  
12月

# しがそせい苑 栄養だより

## 注意しよう年末・年始のお食事

今年も残すところ、あと一ヶ月を切りました。今年は皆さんにとってどんな一年でしたか？

これから年末年始、「食」の誘惑が多く普段より食事量や飲酒量が多くなりがちです。

つい「この時期だから仕方がない」という気持ちで食べ過ぎてしまうことも多いのではないか？

今月は年末・年初の食事のポイントについてお知らせします。

### 年末年始にこんな経験はありませんか？

- 食事の時間が不規則になってしまふ
- 一度の食事の量が増える
- 一日中飲んだり食べたりしている
- 夜更かしして夜食を食べてしまう
- ほとんど動かない
- 糖質・脂質の多い食事を食べてしまう
- いつもよりお酒の量が増える



このような食生活を続  
けてしまうと・・・  
大変なことに！！

### 下記のような症状が現れる危険性

- 体調不良
- 免疫力の低下
- 胃腸の不調
- 体重増加
- 高血圧
- 血糖値の急激な上昇



など

### 年末・年始の食事のポイント！



#### ① アルコールは適量内の摂取

日本酒 1合	焼酎 100 ml
ビール 500 ml	缶酎ハイ 350 ml
ワイン 200 ml	

一日あたりの適量



#### ③ 脂質を取り過ぎない

年末・年始はクリスマスやお正月のイベントで揚げ物やケーキなどを食べる機会が多くなります。

またお酒を飲む機会も増えるので、おつまみが油っこい物に偏らないように、またサラダと一緒に食べるようしましょう。



#### ② 炭水化物だけに偏らない



パン・麺類・お餅だけ、イモ類だけという単品の炭水化物だけの食事はやめましょう

野菜の多い「お雑煮」や麺類を食べるときは野菜や卵などと一緒に食べると食物繊維やたんぱく質も一緒に摂取できるのでオススメです



ポイントに注意し  
て、年末・年始を楽  
しみましょう

