



忘年会を楽しむポイント

12月と言えば、1年の疲れをねぎらう“忘年会”の時期ですね。年末年始は楽しいお酒・お食事と、いつも以上に食べてしまい体重が増えやすくなる方が多くいらっしゃいます。今月はお酒の席を楽しみながら気をつけたいお食事のポイントをご紹介します。



●お酒の席では3つのポイントを活用しましょう

①乾杯の後は

まず野菜を1皿



野菜などに含まれる食物繊維は、糖や脂肪の吸収を穏やかにしてくれます。

そのため本格的に食べ始める前に、まずは野菜や海藻を1皿分食べましょう

こんなメニューがおススメ



- ・野菜サラダ ・野菜の煮物
- ・もずくなど海藻の酢のもの

いも類やかぼちゃなどはエネルギーが高いので控えめにしましょう。

②料理は高たんぱく・低脂肪がキーワード



揚げものや炒めものなど油の多いおつまみ中心では、エネルギーを摂り過ぎてしまいます。

高たんぱく・低脂肪なおつまみを積極的に選びましょう・

こんなメニューがおススメ

- ・刺身 ・枝豆 ・湯豆腐
- ・肉や魚介類のカルパッチョ
- ・やきとり(皮以外)
- ・おでん



③お酒の合間に

ソフトドリンクを



忘年会の主角と言えばお酒ですが、飲み過ぎはエネルギーの摂り過ぎや二日酔いにつながります。

低カロリーのソフトドリンクをお酒の合間に活用しましょう。

こんな飲みものがおススメ



- ・お茶
- ・糖分0のサイダーや炭酸水

ノンアルコールカクテルやジュースなどはエネルギーが高いので控えめにしましょう。

●居酒屋メニューのエネルギー目安

赤字のメニューや中華・洋食などは油が多く、エネルギーが高めなので注意しましょう。

	料理	目安量	エネルギー
主食	おにぎり(梅)	1個	162kcal
	お茶漬(鮭)	1人前	282kcal
	チヂミ	1切れ	92kcal
	ラーメン	1人前	416kcal
	ナポリタン	1皿	650kcal
	カルボナーラ	1皿	740kcal
	マルゲリータ	1枚	720kcal
	シーザーサラダ	1人前	140kcal
副菜	大根サラダ	1人前	30kcal
	もずく	1人前	30kcal
	たたききゅうり	1人前	21kcal
	きんぴらごぼう	1人前	90kcal
	八宝菜	1人前	216kcal
	フライドポテト	Sサイズ	249kcal

	料理	目安量	エネルギー
主菜	やきとり(ねぎま)	1本	61kcal
	やきとり(レバー)	1本	61kcal
	やきとり(皮)	1本	146kcal
	鶏の唐揚げ	2個	142kcal
	ローストビーフ	3枚	76kcal
	えびマヨ	2尾	241kcal
	焼きししゃも	2匹	70kcal
	刺身(まぐろ赤身)	3切れ	32kcal
	刺身(まぐろトロ)	3切れ	86kcal
	しめさば	3切れ	105kcal
副菜	枝豆	1人前	34kcal
	湯豆腐	1人前	50kcal
	揚げだし豆腐	1人前	92kcal
	だしまき卵	2切れ	90kcal

《バランスの良い食事の組み合わせ》

どれかに偏り過ぎないようにしましょう



飲みもの	目安量	エネルギー
ビール	500ml	202kcal
ウイスキー	60ml	142kcal
ワイン(赤・白)	1杯(220ml)	160kcal
梅酒	1杯(60ml)	94kcal
焼酎	1杯(60ml)	88kcal
日本酒	1合(180ml)	196kcal

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



飲み会で疲れの胃腸に優しい

♪今月のレシピ♪ とうろ昆布のおうどん

エネルギー:241kcal 塩分:2.2g

材料(1人分)

- ・ゆでうどん…1/2玉 ・とうろ昆布、切干大根…適量
- ・卵…1個 ・醤油…小さじ1/2 ・塩…少々 ・ねぎ…少々



作り方

- ① 鍋に200ccの湯を沸かし、水洗いした切干大根を2~3分ゆでる。
- ② ①の鍋にうどんを加え軽くほぐし、塩、しょうゆを加える。卵を割り入れ、半熟程度に火を通す。
- ③ ②をお椀に盛り、とうろ昆布と刻んだねぎを添える。

◆切干大根で時短◆
乾燥野菜には旨みや甘みが凝縮されており、時短でも味わい深くなります。



株式会社 オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283