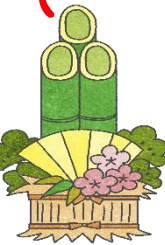


# 栄養科だよい



新年 あけまして  
おめでとーございます

新たな年が始まり、まだまだ寒い季節が続きます。

コロナウイルス感染症も、未だ終息への兆しがみえない状況ではありますが、少しでも楽しんで頂ける美味しいバランスの良い食事作りと、一日でも早く回復出来ることを願ってお食事を提供できる様、栄養科一同心を込めて食事づくりに励みたいと思います。

この寒い冬をバランス良い食事を食べて、乗り越えて行きましよう。

2022年1月1日  
第359号  
至誠堂総合病院  
栄養科

正月太りとコロナ太りに  
なっていないませんか？



今年のお正月はどのように過ごされましたか。コロナ禍で家族とゆっくり自宅で過ごされたのではないのでしょうか。とは言え、年末年始は新年会や家族・親戚の集まりで飲食する機会も増え、また運動不足により体重が増えてしまったということも多いかと思えます。ついつい夜更かしをしてお酒を飲みすぎたり、長時間テレビを見ながらお菓子やお餅を食べ過ぎたなど…。お正月明け仕事が始まるがテレワークで在宅生活の人も中にはいるであろう。ダブル太りが心配されます。不規則な生活と偏った食事を見直し元の体に戻していきたいましよう。

### ①食事抜きはダメ

食べ過ぎた次の日は食事をつい抜いてしまいがちですがむしろ逆効果で基礎代謝量を下げてしまいます。そうなると思はむしろ太りやすい体質に変わってしまいます。基礎代謝量を上げるためにも、特に朝食は重要です。抜かず軽めにヨーグルトや果物など摂りましよう。

### ②水分とり野菜をたくさん食べよう

適度な水分摂取は血流の流れがよくなり、さらに胃腸の働きをよくし基礎代謝が向上される効果が期待できます。基礎代謝が下がると血液の流れが悪くなるだけでなく、老廃物がうまく排泄されず便秘やむくみの原因になることも。また新鮮な野菜にはカリウムが豊富でむくみを改善したり、食物繊維も豊富なので腸内環境も整い便秘改善にもつながり肥満を改善しやすくなります。

### ③日々の生活に運動を取り入れよう

この冬の時期はつい運動するのも苦に感じます。しかし、運動をし始めると心も体も清々しい気持ちになります。自宅の雪かきや家の掃除機かけ・テレビ体操・好きな音楽をかけながらの踏み台昇降なども良いでしよう。

### ④十分な睡眠

ダイエットにおいて睡眠の質や時間は非常に重要です。就寝時間が遅い・就寝時間が短いといった場合、食欲や代謝に関わるホルモンのバランスが崩れ、太りやすくなります。理想は夜更かしせず、1日6〜7時間睡眠をとれるようにしたいものです。

1月1日

## お正月献立メニュー

- 赤飯・小豆粥
- すまし汁
- ブリ塩麴焼き
- 柚子風味ゆで豚
- 煮しめ
- 伊達巻
- なます
- 栗きんとん
- かまぼこ
- 紅白ゼリー

★今月のおすすめレシピ★

## 低糖質でヘルシー！しらたき入り鶏団子の白菜スープ

(材料2人分)

- 鶏ひき肉 100g ・絹ごし豆腐 50g ・<sup>①</sup>おろししょうが 小さじ1/2 おろしにんにく 小さじ1/2
- 塩 コショウ少々 ・白滝 50g ・白菜 2枚 ・にんじん 30g ・万能ねぎ 適量 ・水 2カップ
- 鶏がらスープの素 小さじ2 ・醤油 小さじ1/2 ・塩麴 小さじ1 ・ごま油 少々

(作り方)

下準備…鶏ひき肉、絹ごし豆腐をボールに入れ、<sup>①</sup>の材料を入れて混ぜ合わせる。

- 鍋に水、鶏がらスープの素、白菜の芯の部分、にんじんを入れ火にかける。
- 沸騰したら下準備したひき肉だねをスプーンなどを使って丸くし、鍋に加える。肉団子、野菜に火が通ったら、白菜の葉の部分、白滝を加えて少々煮たら、塩麴、醤油を入れ味付けする。仕上げにごま油を加え、火を止める。
- 器に盛り、万能ねぎをのせる。

