

みどりの風



2015年へ 2016年



年末年始の「ひとことアドバイス」

☆おせち料理・お雑煮

★おもちは、表1・ご飯の仲間

おもち70g=ご飯軽く1杯(100g) つい食べ過ぎるので、気をつけましょう。
皆さんがいつも食べているおもちは約100g 一度計ってみましょう！！

★煮しめ(里芋、レンコン、ユリ根、くわい) たくさん食べると表1の仲間

1単位の量(ご飯50g)

- ・里芋 70g ・レンコン 120g
- ・ユリ根 60g(小1個) ・くわい 60g(3個)

煮しめは、砂糖やみりんを使っているの、食べ過ぎると調味料の摂りすぎになります。

★干し柿は果物？

干し柿は果物の仲間にはいれません。お菓子の仲間になるので、食べ方には気を付けてください。

1単位(80キロカロリー)の量 ⇒ 干し柿30g(量ってみてね)

アルコール

※80キロカロリー(1単位)の分量

1日2単位を目安に！

赤(白)ワイン: 100ml

ウイスキー: 30ml

ブランデー: 30ml

ウォッカ: 30ml

日本酒: 70ml

紹興酒: 60ml

梅酒: 50ml



焼酎35度: 40ml

焼酎25度: 50ml

ビール: 200ml

発泡酒: 180ml



★蛋白質の摂りすぎに注意

お鍋は野菜が多いので体に良いからと言って、気がつくと、蛋白質を摂りすぎているので注意しましょう。

★うどん、ご飯を入れる時は？

- ①味が濃くありませんか？
 - ②野菜は十分に食べましたか？
 - ③1回分のご飯の量を知っていますか？
- ①②③をチェックしてから食べましょう。



★春雨、くずきり、マロニーは表1・ご飯の仲間
ご飯50g(1単位)

春雨・くずきり・マロニー⇒ 20g

(もどすと約3倍の60g)

鍋料理にはカロリーのないこんにやくを使いましょう。