

# 栄養部ニュース 1月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和4年1月1日 No.22-01

## お正月の過ごし方を見直しませんか

新しい年が始まりました。お正月は楽しい反面、食べすぎ、飲みすぎになりがちです。

「気づいたら体重が…」と後悔しないよう対策してみませんか？

### ①1日3回時間を決めて食事をし、だらだら食いは控えましょう。

生活リズムが不規則になりがちですが、食事時間はできるだけ規則的にしましょう。  
エネルギー量を把握し、量を決めて食べるようにしましょう。

体重を測定するよう心がけましょう。

## おせち料理のエネルギー量

かまぼこ 29kcal/30g (2枚) 食塩 0.8g/2枚	黒豆 29kcal/11g (大さじ1杯)	伊達巻 120kcal/60g (2切)
数の子 115kcal/34g (2切) 食塩 0.4g/2切	栗きんとん 155kcal/65g (5粒)	田作り 41kcal/15g (大さじ1杯)
昆布巻 28kcal/35g (1個) 食塩 0.8g/個		

**お餅の食べ過ぎにご注意**  
お餅1個 120kcalです。  
2個でお茶碗1杯(150g)と同等のエネルギーです。

芋類や肉、魚介など入る具材によりさらにエネルギーアップ！

おせち料理のエネルギー量把握し、主食(米飯、パン、餅、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆)・副菜(野菜)をそろえて食べましょう。また、1食当たりの量は下記を参考にしてみましょう。

## 500~600kcal/食の目安量

主食: お雑煮(おすまし)1杯 (切餅1個(50g)、鶏もも肉) **180kcal程度**

主菜: かまぼこ2切、数の子2切、田作り(大さじ1)、黒豆(大さじ1) **210kcal程度**

副菜: 紅白なます、煮しめ (各小鉢1杯程度) **150kcal程度**

里芋の量に注意

### ②節度のある飲酒を心がけましょう

※節度のある飲酒とは…1日平均純アルコール約20g程度の摂取で、休肝日を週に1~2回設けた飲酒。  
純アルコール20gの例



ビールの場合

(度数:5%)中瓶1本/500ml

その他注意点 ・空腹で飲まない。

・休肝日を週に2日程度は設ける。など



日本酒の場合

(度数:15%)1合



ワインの場合

(度数:12%)グラス2杯/180ml

※おせち料理は、食塩量が多くなりやすい(上記の例で1食5.0-6.0g)という特徴があります。  
疾患のある方や食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

参考:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

厚生労働省 健康日本21(アルコール) [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b5.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html)

「毎日の食事のカロリーガイド」第3版 女子栄養大学出版部

監修:栄養委員会 作成:杏林大学医学部附属病院 栄養部 平井真穂