



年末年始の体重増加に注意！

新型コロナウイルス流行の影響で、年末年始を家で過ごす方が多いかと思います。

忘年会や新年会の機会は減りましたが、普段と違う食生活になる年末年始には依然注意が必要です。また、初詣などを控える方も多い中、外出が少なくなると運動不足になります。食生活と運動に気をつけて、年末年始の体重増加を予防しましょう。



食べすぎを防ごう

1日中家にいると、ついつい食べすぎてしまいませんか？

以下の点に注意して、おうち時間での食べすぎを防ぎましょう。

①規則正しく3食食べる

生活リズムが乱れやすい年末年始ですが、極端な夜ふかしや朝寝坊は避け、食事もなるべく普段と大きくずれない時間に、3食食べましょう。



②ダラダラ食べやながら食べをしない

「口さみしい」「小腹がすいた」などの理由で、ダラダラと間食すると、食べた量が把握しにくくなります。また、テレビやスマホを見ながらなど、ながら食べは満腹感を感じにくく、結果として食べる量が多くなってしまいがちです。

間食も時間を決める、食べる量だけ小皿に取り分ける、などすると良いでしょう。

また、食べる時は「食べる」ことに集中し、食べ終わったらすぐに片づけることで、食べすぎを防ぎましょう。



身体活動量を維持する、増やす

身体活動は、いわゆる運動と、家事・通勤など生活活動に分けられます。

家でゆっくりするのも良いですが、せっかくのお休み、運動も取り入れてみませんか。

例えば、散歩（ウォーキング）はいかがでしょうか。普段とは違う景色も見られるかもしれません。

また、大掃除や買い出しといった家事も、身体活動量を増やすことにつながります。



本日の レシピ

タラと豆腐の雪見鍋

この冬は降雪量が多いとの予報です。
今回は、大根おろしを雪に見立てた鍋料理をご紹介します。

材料(2人分)

大根	1/3 本(約 300g)
タラの切り身	2切れ
木綿豆腐	1丁(約 400g)
顆粒だし(和風)	小さじ 2(6g)
A	水 2.5 カップ(500mL)
	酒 大さじ 3(45g)
	薄口醤油 小さじ 1(6g)
好みで、すだちや七味唐辛子		

作り方

- 豆腐・タラは1口大に切り、タラは塩(分量外)を少々振って熱湯でさっとゆでる。
- 大根はすりおろし、軽く水気をきる。
- 土鍋にAと2の大根おろしを入れ、火にかける。ぷつぶつと煮立ってきたら、タラと豆腐を加えて中火で4~5分煮る。
- タラと豆腐に火が通ったら、取り分けて完成。
好みですだちを絞ったり、
七味唐辛子を振っても◎



栄養量(1人分)：エネルギー：303kcal たんぱく質：34g 脂質：10g 食塩相当量：2.2g

