



健診センターニュース

12月ですね。クリスマスや忘年会、お正月に新年会・・・とこれから年末年始にかけて「食べる」「飲む」機会が多くなり、気がつく「大幅にカロリーオーバー」ということもあります。イベントが多く楽しいことが盛りだくさんのこの時期だからこそ、健康的に過ごせるよう心がけたいですね。

そこで今回は、お正月の時期を中心とした食事や飲酒などの注意点についてご紹介します。

〈ヘルシーに楽しむお正月の食卓〉

○ お餅の食べ過ぎには要注意！

お正月といえばお餅。見た目よりもエネルギーが高いお餅は、食べ過ぎに注意です。野菜など具だくさんのお雑煮（汁は薄味で）にするなど、食べ方も工夫しましょう。お餅35g（サトウのまる餅約1個分）は80kcal、食パン1/2枚に相当します。



○ 一人分ずつ盛りつける

重箱や大皿の料理は、自分の食べた量が分かりにくく、ついつい食べ過ぎてしまいます。おしゃれに一人分ずつ盛り付けるのも方法です。



○ 砂糖などの調味料の使用量に注意

おせちは黒豆やきんとん、煮しめなど調味料を多く使う味の濃いメニューが多く並びます。カロリー0の甘味料を活用する、煮物はだしをきかせて薄味に仕上げるなど工夫しましょう。



○ アルコールは控えめに

アルコール類はエネルギーが高くても、栄養素はほとんど含まれていません。控えめを心がけ、飲み過ぎに注意しましょう。



○ 野菜や海藻もしっかりと

お正月の定番料理は、緑黄色野菜や海藻類が不足しがちです。

お浸しやサラダ、煮物など野菜を意識的にとるよう心がけましょう。野菜たっぷりのお鍋もお勧めです。ただし、シメの雑炊、うどんは量に注意！カロリーを取り過ぎる危険大です。

運動不足にもなりがちな時期です。適度な運動を心がけましょう。

今年の冬至は、12月22日です。



1年のうちで、一番昼が短く夜が長くなります。冬至には「カボチャを食べ、ゆず湯に入る」という習わしがありますが、なぜだかご存じですか？

昔から「冬至にカボチャを食べると中風（脳卒中）や風邪にならない」とされてきました。1年中どんな野菜でも手に入る現代と違い、この時期に食べられる野菜がほとんどない中で、栄養豊富で保存のきくカボチャが貴重だったことから、そう言われるようになったといわれています。カボチャには、ビタミン類が多く含まれ、中でもビタミンAは、肌をつやつやにし、皮膚や粘膜、視力、骨や歯の健康を維持する効果があり、また動脈硬化の予防にもよいといわれています。

ゆず湯については、ゆずの木は寿命が長く病気にも強いことから、無病息災を願い入るようになったといわれています。ゆずの香りにはリラックス作用があり、また体を温め冷え症の改善や風邪予防、美肌効果もあるようです。

今年の冬至も、カボチャをおいしく頂いた後は、ゆっくりゆずの風呂に入って、1年の無病息災を祈りましょう。

健診センターでは、健康に役立つ情報を集めたスクラップブックをつくっています。お越しの際には、ぜひご覧ください。

2019年も、受診者の皆さまに気持ちよくご利用いただけるよう、スタッフ一同努めて参ります。引き続きよろしくお願いたします。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)