

# おやまだ給食だより



年末年始の食事のポイント



2024年12月号

Xmas、大晦日、お正月、、、年末年始は楽しいイベントがたくさんあります。この時期についつい食べ過ぎたり飲み過ぎている方も多いのではないのでしょうか。また、外食や中食（買って来たものを家で食べる）をする機会が増え、野菜不足、塩分過多による食生活の乱れに繋がります。新たな1年を健康的に迎えられるよう、大事なポイントを抑えましょう！

Xmasメニュー  
高カロリーのものが多い



大事なポイント

年末年始  
炭水化物が多い



もち是一日2~3個までにしましょう

和食なので  
大丈夫、、、は危険！

せち料理  
たんぱく質が多く  
食物繊維が少ない



## ①野菜を食べる事を意識する

- 野菜、きのこ類、海藻類を積極的に食べましょう。また、野菜から食べる事で血糖値の上昇を抑えることができます。
- 鍋は野菜がたくさん食べられるのでオススメです。

## ②一日一回は外に出る

- 寒さで家にこもりがちになり、運動量が減ってしまいます。食べたものを消費する為にウォーキングやストレッチをして積極的に身体を動かしましょう。



## ③だらだら食いに気を付ける

- テレビを見ながらゆっくり食事をするのは食事量が把握できず、つい食べ過ぎてしまいます。
- 果物の食べ過ぎにも注意しましょう。みかんの場合、一日2個までにすると良いでしょう。

## ④遅い時間まで飲み食いしない

- 夜遅い時間は脂肪を蓄えやすい時間帯です。21時以降は食べないようにしましょう。
- また、夜更かしにより生活のリズムが崩れ、代謝が落ちることで太りやすくなります。

## 11月の行事食のご紹介

御一日献立

文化の日

勤労感謝の日



## 12月の行事食

1日 御一日献立

22日 冬至

25日 クリスマス



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

