

## 年末年始の食べ方ポイント

年末年始は「つい食べ過ぎちゃう」「食事が偏る」「寝正月」という方は栄養摂取と活動消費のバランスが崩れてしまいがち。その結果、体重増加や体調を崩すことにつながってしまいます。

2つの悩み別に食べ方のポイントをまとめましたので、今年の年末年始は少し意識して過ごしてみてください★



いつもの年末年始を振り返り起こりそうな状況を整理してみて、事前の対策をしたり、あなたにとってよりよい食の選択をしましょう！

### 体重増加が気になる

・カロリーオーバーに注意



忘年会シーズン、クリスマスなどイベントの多い年末。特に洋食や中華料理は脂質が多いです

保存性を利かせたおせち料理は砂糖が多く使われています。またちょこちょこ食べる機会があり、結果とり過ぎに。。



★ご飯をいつもより少なめにする  
★手作りでカロリーカット

例)フライドチキンをむね肉で作る  
北京ダック風照焼チキン、野菜と一緒に

★コースではなく自分でメニューをチョイス

例)ケーキがある・・・フライドチキン→照焼チキン

★食べたら動く（糖は使えば燃える！）

### 部活動アスリート



・運動量が減る

充電のチャンス！体重を気にして食べないはNG  
エネルギーは抑えめに、栄養はしっかりとろう！

★色の濃い食品

赤身の肉、青魚、  
緑黄色野菜、フルーツ



★食事回数は減らさない

1回のごはんの量は減らしても  
回数は減らさない！  
特にタンパク質はこまめにとる  
ことが身体作りにとっては◎



## 今月のレシピ クリスマスに★簡単手作り 北京ダック風照焼チキン

材料(2人分)

鶏モモ肉(皮あり) 1枚  
[調味タレ]  
はちみつ 小1・みりん 小1  
濃口醤油 小1・みそ 小1/2  
にんにく・しょうが 少々  
[飾り]  
すりごま 適宜  
[巻き用野菜]  
レタス(ちぎり)・きゅうり(千切り)

作り方

- 1 鶏肉は皮目からフォークで刺し、味をしみやすくする
- 2 調味料を全て混ぜ合わせ1に漬け込む
- 3 フライパンに皮目を下において中火で加熱する(調味たれは残しておく)
- 4 皮目がパリッとなるくらいに焼いたら裏返してさらに加熱する
- 5 調味たれを加えて軽く煮詰め、照りをつける
- 6 皮目を下にまな板に移し、レタスに巻きやすいサイズにカットする
- 7 皿にレタスときゅうりを盛り付けて、その上に鶏肉を盛り付ける

ポイント

- ★鶏の皮の油を使用して焼くことで脂質カット
- ★砂糖不使用。はちみつでコクと照りを！
- ★調味タレは漬け込まず絡めるだけにすれば減塩に