



12月のテーマ 年末年始の心構え！



イベント続きの年末年始の心得

その1.

外食やイベントが続くときこそ
腹八分目でストップ！！

その2.

ケーキや手土産..甘い誘惑は
1日一回まで！

その3.

休肝日は週1～2回は必須！！

その4.

お酒を飲んだら水分をたくさんとる

その5.

だらだらしない！

少しでも身体を動かす

腹八分目ってどれくらい??

「もう少し食べられるけど..」と感じるくらい
です。よく噛んでゆっくり食べると、腹八分目
を感じやすくなります。



早食いだと、「お腹いっぱいだよ」
と脳に信号を送る前に食べすぎてしまいます。

お酒と水はセット！呑み過ぎ、二日酔いの予防にも

飲んだお酒の量 < 出ていく水分量



お酒を飲むと、飲んだ以上に身体から水分が
抜け、脱水状態になりやすくなります。悪酔い
や二日酔いの原因です。飲んだ以上に水分を
飲む意識をしましょう。

12月のおすすめレシピ

忙しい年末年始にさくっとつくれるレシピ
温かい！簡単！「とろふわニラ玉の甘酢あんかけ丼」
年末年始の肝臓に優しい「ブロッコリースプラウトとささみのサラダ」

12月のおすすめレシピ

ふわふわにら玉の甘酢あんかけ丼

462kcal 塩分2.0g

材料 (2人分)

・ごはん	150g × 2	A	・酢、砂糖、顆粒鶏ガラだし	それぞれ小1
・卵	3個		・しょうゆ	小2
・にら	3束		・酒	大1
・マヨネーズ	小1		・水	100ml
・ごま油	小2	B	・片栗粉	小1
			・水	小2

1. ご飯を丼ぶりに盛る。卵を割り、マヨネーズを加え、溶く。ニラを加える。
2. フライパンにごま油をしき、1. をさっと半熟状に炒める。ごはんのせる。
3. そのままのフライパンであんをつくる。A.を煮て、ふつふつしてきたらBを加え、ダマにならないように混ぜる。トロツとするまで煮詰めて3. にかける。



ブロッコリースプラウトと

ささみのサラダ 107kcal 塩分0.4g

材料 (2人分)

・ブロッコリースプラウト	1房	・ささみ	1本
・胡麻ドレッシング	大2	・塩	少々
		・酒	大1

1. ささみは筋をとり、耐熱容器にのせ、塩、酒をまぶし、500Wで1分加熱し、裏返して1分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
2. ブロッコリースプラウトを軽く洗い、根を切る。
3. 1. と2. を和えてドレッシングをかける。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

