



# 栄養課だより

2023.2  
Vol.21

まだまだ寒さの厳しい日々が続いております。

みなさまどうか体調をくずされぬよう、暖かくしてお過ごしください。

## 2月の行事食紹介

2月の行事食では、助六寿司・鯛の生姜煮・けんちん汁・抹茶プリンを提供させていただきます☆

日本では節分に恵方巻きを黙々と食べる文化があります。恵方巻きはその年の恵方を向き、黙って食べれば願いが叶うとされている太巻き寿司です。恵方とは、歳徳神（としとくじん）のいる運のよい方角のこと。その年により恵方は異なり、2023年は「南南東や南」が恵方となります。



## おやつと上手に付き合おう

小腹が空いてついお菓子に手を伸ばしてしまい、止まらなくなる…なんてことはありませんか？お菓子の食べ過ぎは、太るだけでなく糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

### おやつを食べる時のポイント

#### ①おやつの選び方

エネルギー量の少ない、ゼリーやヨーグルト、果物、ナッツ類がおすすめです。

市販のお菓子を買う時は、栄養成分表示の「エネルギー (kcal)」を確認し、1日200kcalまでを意識しましょう。

#### ②おやつの量

先に食べる量を決めて、食べる分だけお皿に移すようにする、また大袋ではなく個包装されているものを選ぶことで食べ過ぎを防ぐことができます。

おやつでお腹がいっぱいにならないように注意しましょう。

#### ③おやつを食べる時間帯

寝前に食べるのは控え、日中など活動量の多い時間帯に食べるようにしましょう。

また「15時のおやつ」と時間を決めて食べることも重要です。特にジュースなどの甘い飲み物は食事に近いタイミングで飲むようにしましょう。

### カロリーマップ

おやつの量は一般的に1日当たり150~200kcal未満が目安とされています。普段食べているおやつのカロリーを確認してみましょう。

