



すばる六甲 栄養だより

★年の始まりはスマートにお正月太りをリセット！

年末年始に忘年会、新年会などの食事会やおせち料理で沢山楽しまれたかと思います。

年を越してみると、体重がびっくりするほど増えたという方、**食事**に気をつけてみませんか？



食事のポイント

✿ 食事の回数は減らさず3食しっかり食べる！

⇒体重が増えたからといって、食事の回数を減らしたり食事のバランスを崩すと、体調を崩す原因ともなります。食事のバランスには注意し、3食しっかりバランスよく食べましょう。

✿ 胃腸を休める食事を意識して！

⇒年末年始に食べる食事は、胃腸に負担がかかる食事が多いです。例えば、おせち料理は日持ちさせるために塩分・糖分が多く含まれているものが多いです。年末年始に胃腸に負担をかけた分、正月明けは負担がかかりにくい食事を心がけましょう。



おすすめメニュー



七草がゆは、無病息災だけでなく、野菜からのビタミンを補うのに最適です！



煮込みうどんは、やわらかくうどんを煮て、卵や野菜、白身魚や脂身の少ない肉などを使うと消化にも良くおすすめです！