# 年末年始の注意点

今年は週の真ん中が年越しですね。いつもと違う生活リズムになってしまったり、みんなで集まったりとついつい食べすぎたり飲みすぎたりしてしまう年末年始の注意をまとめました。
水分量を把握しながら飲んだり、こまめに体重計にのって体重増加をチェックしたりと、普段から気を付けていることだとは思いますが、生活が乱れやすい年末年始だからこそ、よりいっそうご注意ください。

### ◎年越しそば

水分をおさえるため汁につかっていないざるそばで。
リンが高い人は、そばではなくうどんがおすすめ。
年越しではなく、夕食として食べるにしましょう。
汁を吸わないよう別皿で、天ぷらも一緒に食べるとエネルギーアップにつながります。

## 良いお年をお迎え下さい

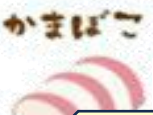
## お正月

お餅は喉に詰まらせないように注意して、よく噛んで食べましょう。
大きさにもよりますがエネルギー源でもありますので、2個くらいは食べてOK。
お餅は、煮込んでしまうと水分量が増え、体重増加の原因となりますので注意して！
焼きもちにしておわんに入れ、お雑煮の具のみを盛り付け、汁は少量入れる程度にし、餅を煮ないお雑煮として食べるようにしましょう。

## 目安量

餅2個

小2尾




2切れ

10粒程度

1切れ

小鉢
1つ分

1本

10尾

小さじ
2杯ほど

1本

## おせち

みかんは1日
1個まで！！
果物量も注意。

おせちは塩分・糖分・カリウム・リンを多く含む物が多くなっています。
うまく組み合わせたり、量で調節したりと工夫しながら食べるようにしましょう。
食べる分だけお皿に取り分けてから食べると食べすぎを防げます。