



栄養科だよ！



2021年12月号・2021年新春号

2021年もお世話になりました

2022年もどうぞよろしくお願ひいたします



寒さも一段と増し、今年も残り1ヶ月となりました。クリスマス、お正月と年末年始はイベントが続きますね。お正月は、こたつに入りながらみかんやお菓子をつまみ、食事はおせち、餅などお腹いっぱい食べてしまおう・・・お正月が明けると、体重が増えていた！という経験をした人も多いのではないのでしょうか。お正月準備の際に、欠かせない「餅」のカロリーについて、今月は紹介します。買い物の際にも参考にしてみてください。

「餅」はご飯何グラムと一緒に？



240kcal

=



市販の餅（約50g）が2個 = ご飯150g（1合炊いて半分）

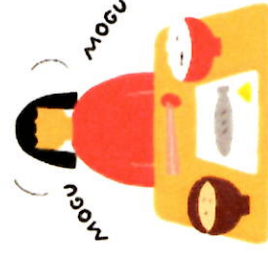
市販の餅1個は約50gです。餅1個でご飯75g（120kcal）と一緒にです。自宅ですいた餅は、市販のものより大きい場合があります。重さを量って確認しましょう。餅はおやつにはせず、ご飯の代わりとして量を決めて食べましょう。



今月は食べ方に関するテクニックを紹介しております！

箸置きは食行動を変え、名バイプレイヤー

食事をする時には、口に食べ物を入れたら一旦、箸置きに箸を置き、ゆっくりと噛みましよう。食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、食べ続けているうちに満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。



味付けで変わる「餅」のカロリー！

きなこ餅 1個 = 約180kcal

(塩分0.1g未満)

(分量)

- 餅 1個
- きなこ 大さじ1 (5g)
- 砂糖 大さじ1 (9g)



あんこ餅 1個 = 約240kcal

(塩分約0.1g)

(分量)

- 餅 1個
- 市販のあんこ 大さじ2と1/2 (約60g)



くるみ餅 1個 = 約210kcal

(塩分約0.2g)

(分量)

- 餅 1個
- 市販のくるみだれ 大さじ2 (約30g)



お雑煮 1杯 = 約130kcal

(塩分約1.0g)

(分量)

- 餅 1個
- 大根、人参、しいたけ、三つ葉など



他にも家庭によって色々な餅の食べ方がありますね。砂糖を使った味付けは、カロリーが高くなりやすいです。和えるだけのきなこやあんこは噛む回数が少なくなるので、食べ過ぎには注意が必要です。一方、お雑煮は野菜類と一緒に摂ることができると、噛む回数も増え、満足感が得られます。納豆や大根おろしで食べるのもおすすめです。醤油なども使うため塩分にも注意が必要です。餅を買い過ぎないこと、冷凍保存も活用し、食べ過ぎに注意して年末年始を楽しみましょう。