

冬・年末年始に太るってほんとう???

冬は体重増加にご注意ください!!

本当です!

外食の機会が増えたり、メニュー的にも摂取カロリーが消費カロリーを上回りやすくなるので、注意が必要です。また、寒い季節は活動量が減るので、脂肪が体内に蓄えられてしまいます。

忘年会

			
ビール中ジョッキ 300 ml・121kcal	日本酒 1 合 196kcal	焼酎(甲種)60 ml 120kcal	ワイン 100ml・ 73kcal

クリスマス

			
ショートケーキ 378kcal	ピザ 1 切れ 200kcal	ローストチキン 200kcal	グラタン 500kcal

年越し

		
天ぷらそば 475kcal	とんこつラーメン 477kcal	にぎり寿司 482kcal

お菓子・果物

	チョコレート 1 片 20kcal
	ポテトチップス 10 枚 130kcal
	いちご中 5 粒 50kcal
	みかん小 1 個 40kcal
	バナナ中 1 本 77kcal

お正月おせち料理

エネルギーが高い!



煮物 筍 6 切れ 60kcal れんこん 4 枚 66kcal

糖が多い!



黒豆(約 20g)60kcal 栗きんとん(栗 2 粒)170kcal

もちはカロリーが高い!

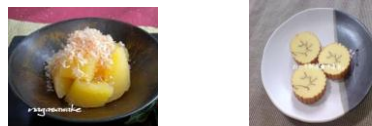
市販の切りもち 1 枚 50g 116kcal
ご飯とおもち、同じ重さなら
おもちが 1.5 倍のカロリー!

塩が多い!



かまぼこ 2 切れ(約 40g) 40kcal 塩分 1g
なます(約 80g) 20kcal 塩分 1.3g

コレステロールが多い!



数の子 2 切れ(約 40g) 40kcal 塩分 0.6g
伊達巻 3 切れ(約 40g) 80kcal 塩分 0.3g

	磯辺もち 2 枚 300kcal
	お雑煮もち 2 枚 300kcal

寒い季節に食べたいものといえば……

					
すき焼き 1 人分 800kcal	おでん 1 人分 480kcal	たこやき 1 人分 300kcal	中華まん 1 個 280kcal	焼き芋 1 本 330kcal	ミルク入りココア 412kcal

参考：厚生労働省「食事バランスガイド」「保健指導における学習教材集」
・女子栄養大学出版部「五訂増補毎日の食事のカロリーガイド」
・聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センターホームページ