

おせち料理の食べ方

～順番を工夫しておせちを楽しもう～

食べるときは「少量ずつ」を心がけ食べ過ぎを予防しましょう！

食べるときはまず野菜から！



叩きごぼう



椎茸



紅白なます



ゆりね



筍の煮物

次に甘い味付けでない、お好きなもの



いくら



海老



数の子



かまぼこ

最後に甘い味付けのものはデザートとして



黒豆



栗きんとん



伊達巻



昆布巻き



田作り

食物繊維が豊富な野菜から食べると血糖値の上昇が穏やかになります。



また、満腹感を早めを感じることや食べ過ぎを防ぐことができます。サラダやお浸しなど、薄味の野菜料理の追加もオススメです！

おせちは保存性を高めるために、塩分・砂糖が多く使われています。



量に気をつけて、小皿に取り分けて食べるようにしましょう。

黒豆や栗きんとん、伊達巻などの甘い料理は、デザート代わりに少量いただいて食後の甘味は控えましょう！



おせち料理のエネルギー

紅白なます(30g)・酢ばす(2枚)



20 kcal



ウォーキング 5分相当

栗きんとん(40g)



100 kcal



ウォーキング 25分相当

切りもち(1個)



120 kcal



ウォーキング 29分相当

煮しめ(30g)



30 kcal



ウォーキング 8分相当

伊達巻(2切れ)



110 kcal



ウォーキング 28分相当

お雑煮(もち1個)



260 kcal



ウォーキング 65分相当

叩きごぼう(40g)・数の子(25g)



40 kcal



ウォーキング 10分相当

黒豆(40g)



140 kcal



ウォーキング 35分相当

ぜんざい(もち1個)



334 kcal



ウォーキング 84分相当

昆布巻き(3切れ)



60 kcal



ウォーキング 15分相当



おせち料理を食べたあとは、
初詣や初売りへ歩いて出かければ
楽しみながら消費できて一石二鳥♪

