



# 栄養にゅ〜す

第 56 号



担当管理栄養士 富永史子

## この季節、「食べ過ぎ・飲みすぎ」に気をつけましょう！

12月・1月は、忘年会・クリスマス・お正月・新年会といつもより多く「食べたり飲んだり」する機会が増える時期です。冬は活動する量も減るので、より体重が増えやすくなります。肥満は生活習慣病のリスクとなります。毎日、「**体重計測をする**」ことで食べ過ぎの予防につながります。体重を量る習慣をつけましょう。また、食事は「**時間をかけてゆっくりと食べる**」「**野菜から食べる**」ことで満腹感を得やすく、食べ過ぎの防止となります。



お寿司 1人前 10貫  
715kcal 塩分 4.1g



フライドチキン 1個  
226kcal 塩分 1.3g  
カーネイグポテト S  
216kcal



きのとや イチゴの  
ショートケーキ  
350kcal



市販のお餅  
1個 (約 50g)  
115kcal

食事はゆっくり  
野菜から食べる  
ように意識し  
ましょう。

### 《体重管理》

BMI = 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
やせ < 18.5 ~ 24.9 (普通) < 肥満

年齢 (歳)	目標とする BMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

### 《肥満度》 BMI (kg/m<sup>2</sup>)

低体重 BMI 18.5 未満  
普通 BMI 18.5 ~ 24.9  
肥満Ⅰ度 BMI 25 ~ 29.9  
肥満Ⅱ度 BMI 30 ~ 34.9  
肥満Ⅲ度 BMI 35 ~ 39.9  
肥満Ⅳ度 BMI 40 以上

できれば  
「体重の記録」を  
つけましょう。



## 「大根」の栄養と豆知識



大根の旬は 11~2 月。最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類。品種改良が進み一年を通じて手に入れることができるが、寒い時期のほうが、甘みがありみずみずしい。葉に近いほど甘く、下にいくほど辛みが強くなる。

### ★大根おろしの効用

大根にはジアスターゼと言うでんぷん分解酵素が多く含まれており、消化を助け、胃腸を整えるので、食べ過ぎや胃もたれには大根おろしが効く。

また、大根の辛味はイソチオシアネート（カラシ油）成分。おろすことで酵素と反応して生成され、発がん抑制作用や抗菌作用があるとされている。



### ★葉は緑黄色野菜

ビタミン C や E、カリウム、カルシウムを多く含んでおり、β-カロテンも多い。

	「根」	「葉」
エネルギー	18kcal	25kcal
たんぱく質	0.5g	2.2g
ビタミンC	11mg	53mg
カリウム	230mg	400mg
カルシウム	24mg	260mg (100g 当たり)

## 「大根」を使った冬のおすすめレシピ

### 「ズリのおろし鍋」



#### 【材料】(2人分)

水 700ml 昆布 5cm ブリ 2切 椎茸 2個 人参 50g  
春菊 100g 長ネギ 1本 木綿豆腐 400g 大根 300g

#### 【作り方】

- 鍋に昆布、水を入れ、30分程置いておく。
- 椎茸は軸を取り、十字に飾り切りにする。  
人参は皮を剥き、半月切り、春菊は 5cm 幅に切る。  
長ネギは 1cm 幅の斜め切り、木綿豆腐は一口大に切る。大根は皮を剥き、すりおろして水気を切る。
- 網を敷いたバットにブリを置き、熱湯を全体が白っぽくなるまで回しかける。
- 土鍋から昆布を取り出し、中火で加熱し沸騰したら、2) 3) を順に入れる。
- 蓋をし中火で煮立たせ、野菜が柔らかくなるまで煮て完成。
- お好みでポン酢などタレをつけて食べる。

~栄養量 (一人前) ~

エネルギー 460kcal たんぱく質 36g 脂質 25g 塩分 2.0g