



# 栄養にゅ〜す

第68号



担当管理栄養士 菅原 文香

## 「食べすぎ、飲みすぎ」に気を付けましょう!

年末年始みなさんはどう過ごされますか?普段と違った過ごし方となり、それに伴い普段は気を付けている生活習慣が乱れがちになります。また、普段日課にしている運動も寒さから外出機会も少なくなりがちです。

食生活習慣が乱れやすい年末年始を楽しく、できるだけ規則正しく過ごしましょう!

### ダラダラ食いを しない



おせち料理は「保存がきくこと」「正月三が日に主婦を家事から解放する」ことから作られた料理です。常に食卓に食べ物がある状態になることが多く、出来上がった料理を団欒しながらだらだら食べてしまい、食べ過ぎにつながります。

### アルコールは 適量を



年末年始は普段にもまして来客が多く、応対時には飲酒がつきものです。話も盛り上がり、ついつい飲酒量も増えてしまいがちです。

お酒は適量範囲内(アルコール 20g 程度)を目安に楽しみましょう。

「時間を決めて食べる」

「3食規則正しく食べましょう」

などルールを決めて楽しみましょう。



ビール中瓶 1本  
500ml

日本酒 1合  
180ml

焼酎  
100ml

ワイン  
200ml

## 「温州みかん」の栄養と豆知識

### 【温州みかんの栄養】

みかんにはたくさんのビタミンCが含まれています。しかも加熱することなく、水で洗わずに食べられるので、ビタミンの損失が無く食べる事が出来ます。1日2個で1日分のビタミンC必要量の半分を摂取できます。ビタミンCには免疫機能を高める作用があり、風邪などの予防にもつながるので寒い時期には是非とも食べたい食品です。クエン酸やリンゴ酢などの有機酸も多く含まれ、疲労回復を早くする働きがあります。

### 【温州みかんの保存ポイント】

1. 風通しが良い冷暗所に置きます。3~5℃が適温です。
2. 箱で買った場合は箱のふたをあけたままにしておきます。

### 【甘い温州みかんの選び方】

色が濃い>キメが細かい>重量感がある>軸が細いの順に確認して選ぶとよいです。

### ~温州みかんの栄養成分(Mサイズ1個あたり)~

エネルギー34kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g  
炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.3g ビタミン C24.8mg



## 「温州みかん」を使った おすすめレシピ

### みかん丸ごとゼリー

#### 【材料】(2人分)

- ・温州みかん 2個
- ・オレンジジュース 適量
- ・砂糖 大さじ 1.5
- ・粉ゼラチン 3g
- ・水 大さじ2

お好みで砂糖の量を調整するとエネルギーダウンできます。



#### 【作り方】

- 1) みかんはヘタの部分の少し落とし、皮を破らない様に果肉を取り出す。ヘタは飾りに使います。果肉は搾って果汁にする。果汁が180mlに満たない時はオレンジジュースを足す。
- 2) 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- 3) 鍋にみかん果汁とオレンジジュース、砂糖を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を止める。水でふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- 4) 鍋底を氷水に当て、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、トロミがついてきたらみかん皮のカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。器に盛り、ヘタを添えたら完成♪

#### ~栄養成分~ (1人分)

エネルギー211kcal たんぱく質 4.1g  
脂質 0.2g ビタミン C70 mg