

# 栄養だより

第149号

2022年12月23日発行  
東北医科薬科大学 若林病院  
栄養管理部

今月のテーマは

## 「年末年始に気をつけたいこと」

### ① 会食での暴飲暴食

行事の多い年末年始は、飲酒量や食事量も  
ついつい多くなりがち。  
会食ではエネルギーの多いもの、  
塩分の多いものが多いので注意しましょう。



### ② 「主食」「主菜」「副菜」を意識

「主食」「主菜」「副菜」の3つがそろえると栄養バランスが良いと言われます。  
年末年始は、餅やおせちで「主食」と「主菜」に偏りがち。  
野菜を積極的にプラスするなど、栄養バランスを意識しましょう。

### ③ 1日3食のリズムを崩さずに

日常生活リズムを崩さないように心がけ、1日3食（朝・昼・夕）  
と欠食せず、規則的な食生活を意識しましょう。

### ④ 運動不足

寒い冬は、運動不足になりがちです。  
特に年末年始の食べ過ぎ、飲みすぎで「お正月太り」  
になる方も・・・  
家の中での体操や散歩、買い物などで  
1日1回は外に出るなどの習慣を  
つけましょう。

