

# 第51回 栄養教室

## 忘年会太いを防ぐ



～年末・年始も健康維持に努めましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士  
管理栄養士

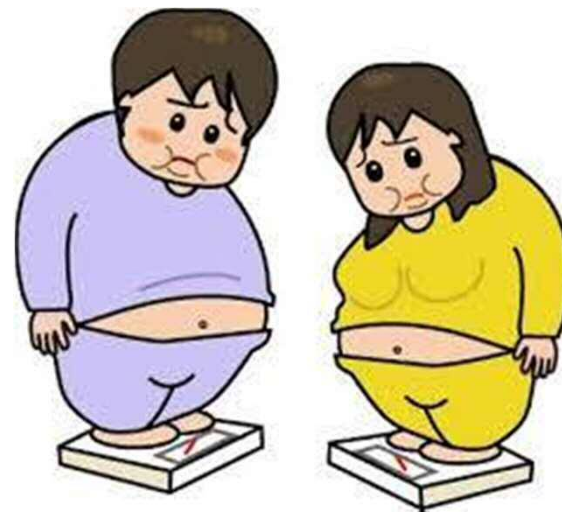
金古みゆき  
原田多紀子

保健師 吉山沙織

平成27年12月12日(土)

# 急に太ることの影響

- 腰や膝への負担が増える
- 胃が圧迫される
- 動脈硬化



# 関節への負担

体重の増加は関節への負担

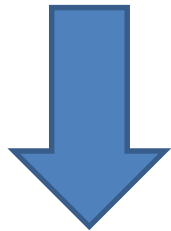
増えた体重の2倍  
以上の負担が  
かかる！！



腰痛・  
関節痛

# 胃の圧迫

お腹に脂肪がたまる



胃が圧迫される

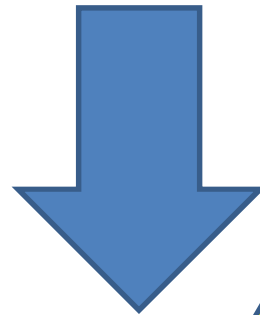


**逆流性  
食道炎！！**

胸焼けや  
腹痛など

# 動脈硬化のリスク

脂肪が増えることで、血管を圧迫する。  
また、中性脂肪や血糖、血圧の上昇がおこる。



# 太りすぎの予防をしよう！！

○運動をしよう○

週に3回以上の運動が効果的。

有酸素運動を行おう。



# 水分をしっかり取ろう

脂肪を燃焼するためには水分が必要。  
アルコール分解にも水分が必要。

脂肪燃焼  
効果



二日酔い  
防止



# 忙しい年末年始を乗り切るために！



Q1 毎日3食食べていますか？

Q2 3食の中にたんぱく源(肉・魚・乳製品・大豆製品・卵)が入っていますか？  
(手のひら1枚程度)

Q3 好き嫌い、偏りなく(肉・魚・乳製品・大豆製品・卵)をたべていますか？



# といたいビタミン

## ビタミンB1

糖質を分解してエネルギーに変える役割をします。

疲労回復・ストレス対策にも役立ちます。



～多く含まれる食品～

- 1位 豚もも肉100g
- 2位 豚ロース肉100g
- 3位 そば(乾麺)100g
- 4位 鮭100g
- 5位 玄米ご飯150g



# といたいビタミン

## ビタミンB2

脂質・たんぱく質をエネルギーに変える時に必要！

粘膜を守る働きがある。



～多く含まれる食品～

- 1位 いわし100g
- 2位 かれい100g
- 3位 モロヘイヤ80g
- 4位 納豆50g
- 5位 さば100g

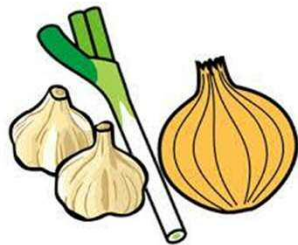


# 上手な摂り方

ビタミンB1

ビタミンB2

どちらも水に溶けやすい！

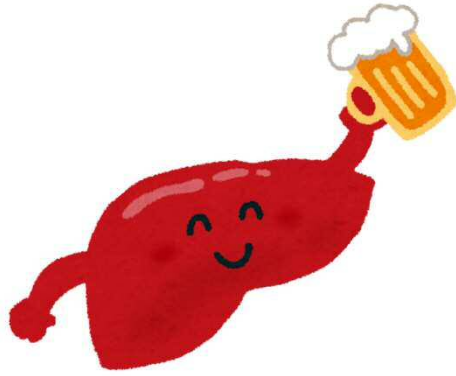


汁ごと食べられる調理法

一緒に摂ると吸収が↑↑↑

肉・魚・卵・乳製品・野菜類を  
バランスよく

# 日本人はアルコールに弱い



アルコール分解酵素の働きが弱いため

『二日酔い』はなぜ起こる？

体の中に取り込んだアルコールなどが完全に分解されず、体内に残ったままになるためと考えられている。



飲酒量が多い

飲む時間が遅い

忘年会くらい  
楽しみたい♪

## 美味しく食べて飲むために

### 空腹時の飲酒は避ける

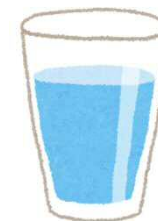
空腹時に多量に飲むと...胃腸に過度な刺激を与えてしまう。

...血中アルコール濃度が急上昇↑↑↑体に悪影響

### 酒の肴には『たんぱく質』



肝臓がしっかり働く為にはたんぱく質が必要！豆腐やチーズ、枝豆等のたんぱく質が豊富な料理を選ぶようにする。



### アルコール以外の水分をしっかり摂る。

アルコールには利尿作用があります。気づかないうちに脱水症状になる危険があります。

忘年会くらい  
楽しみたい♪

## 美味しく食べて飲むために

時間をかけてゆっくり楽しむ



肝臓はゆっくりアルコールを分解します。早いペースで飲むとアルコールの分解が上手にできません。

週に2回は『休肝日』を！

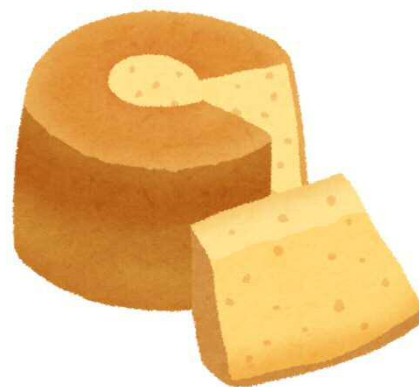
肝臓は毎日働いています。週に2日は休肝日を作って、肝臓を休ませましょう♪



ひと休み

★クイズ★

チョコレートケーキorシフォンケーキ(生クリーム無し)



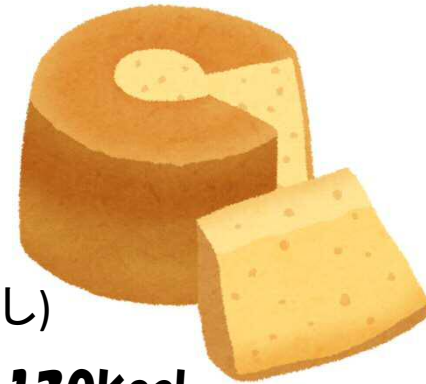
クリスマスケーキ食べるなら  
どっちがよりヘルシー？

どちらも1人分(1切れ)の目安

# 正解は・・・

シフォンケーキ (生クリーム無し)

約**130kcal**



**チョコレートや生クリームが沢山使われているチョコレートケーキは高カロリー。  
空気がたっぷり含まれているシフォンケーキはカロリーが抑えられます。**



約**390kcal**





## ★クイズ2★

栗きんとん(栗2つ分)VS数の子(2切れ)



おせち料理！カロリーの高い方はどっち？

どちらも1人前の目安

正解は・・・

栗きんとん



約170kcal

栗きんとんには砂糖が沢山使われています。甘いおせち料理は高カロリー。一方数の子はカロリー控えめですが、塩分が多い為、どちらも摂り過ぎはNGです。



約20kcal



# お正月に食べ過ぎを防ぐポイント

★自分の量を取り分けてから食べる。



★必ず食卓で食べる



★良く噛んで食べる



# まとめ

◇ビタミンB1・B2で食べた物をエネルギーに変えましょう。

→朝ごはんやおつまみの選択の際、意識してとるとgood♪

◇時には、忘年会シーズン楽しく参加し、前後の食生活で帳尻合わせをしましょう！

◇体を動かす事も忘れずに！

