

12月25日は  
クリスマス

## クリスマスの誘惑に注意

クリスマスの食事といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？ ついつい食べ過ぎてしまうクリスマスの食事は、チキンやピザ、ケーキなどの**洋食メニューが主体**となることがあり、**糖質や脂質の摂り過ぎ**につながりやすくなります。今回はクリスマスの食事での注意点やケーキの選び方についてご紹介します。年末年始は食事を楽しむ日を決めたり、前後の食事で調整しながら健康に過ごしましょう！

### クリスマスの食事の注意点

#### ① 高エネルギーの食品に注意！

フライドチキンや唐揚げ、ポテトフライなどの揚げ物は控えめにするなど、調理法にも注目して食品を選びましょう。

例) フライドチキン、唐揚げ      例) ローストチキン、ローストビーフ



また、ピザやグラタン、パスタなどの**糖質に偏りやすいものを単品で食べるのではなく、葉物野菜のサラダや、野菜たっぷりのスープ**などの副菜を組み合わせましょう。



#### ② 甘い食べ物、飲み物に注意！

糖質の多い清涼飲料水や糖質・脂質の多いケーキの食べ過ぎは中性脂肪の数値を上昇させる要因となるため注意しましょう。ケーキの糖質量については右側で詳しくご紹介します。

### 種類によってこんなに違う！ ケーキの栄養素

ケーキといっても種類によってエネルギーや糖質、脂質の量は異なります。いずれの場合も食べ過ぎないよう「食べる分だけカットする」「誰かと分けて食べる」などの工夫をして食べ過ぎには注意しましょう。

1切れ当たり	エネルギー(kcal)	糖質(g)	脂質(g)
ショートケーキ	446	27.2	33.7
チョコケーキ	450	33.7	30.6
チーズケーキ	258	15.0	20.0
ミルフィーユ	510	47.6	30.7

※量やエネルギーはお店ごとに異なる場合がありますので成分表示を確認しましょう。また、**間食の1回量の目安は200kcal**ですが、疾患等で制限がある方は医師に相談しましょう。

参考文献：MSD、脂肪肝の方のお食事/香川明夫(2022)「毎日の食事のカロリーガイド第3版」、凸版印刷株式会社

## こたつとの 上手な付き合い方

寒い冬には長時間、こたつで過ごしてしまいがちです。今回は、こたつに長時間入ることによる体への影響や体に負担をかけずにこたつで温まるためのポイントをご紹介します。

### こたつに長時間入った際に起こる体への影響

#### ● 自律神経の乱れ

上半身と下半身での寒暖差は、体温を調整する自律神経の働きを乱す原因となります。

#### ● 脱水症状

体温の上昇によって、普段よりも多くの水分が体から失われます。めまい、頭痛、こむら返りなどの原因にもなります。



#### ● お通じが悪くなる

腸内の酵素は、37℃で最も効率的に働くといわれているため、体温がそれ以上の温度に上昇することで、酵素が働きづらい環境になってしまう恐れがあります。

### こたつで温まる際の注意点

- ① 時々こたつから出る（1時間に一度は出るように）
- ② こまめに水分補給をする
- ③ 厚手の服や靴下を履いたまま入らない
- ④ お酒を飲んでこたつで寝ない



参考文献：江崎グリコ株式会社、長居し過ぎて体調を悪くしていませんか？こたつで健康に温まるポイント

## 認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



寒くなると血圧が上がってしまいます。簡単にできておいしい、おすすめの減塩方法はありますか？

手軽な方法として、和食に**牛乳**、チーズやヨーグルトなど乳製品をプラスした**乳和食**がおすすめです。



管理栄養士

### 和食に牛乳をプラスすることのメリット

- ① **低塩、減塩**に ……しょうゆや味噌などの調味料を減らしても物足りなさを感じにくくなります
- ② **カルシウム**が豊富に ……和食で不足しやすいカルシウムを効率よく補えます
- ③ **たんぱく質**アップ！ ……良質なたんぱく質を摂取できます
- ④ 手軽で簡単に ……牛乳のコクとうま味でだしがいらず！
- ⑤ さらにおいしく！ ……魚の生臭さなどを抑え、ふっくら仕上がります

### 乳和食の活用方法

だしの代わり  
例) 豚汁、味噌汁



水の代わり  
調味料を薄める  
例) さばの味噌煮



ヨーグルトに漬けて  
しっとりやわらかく  
例) 鶏の胸肉焼き

パルメザンチーズで  
うま味をプラス  
例) 炊き込みご飯



参考文献：森永乳業、乳和食とは/meiji、はじめよう、おいしい乳和食/

# 飲み過ぎ注意！適量を守りましょう

飲み会の多い年末年始となりました。皆さんは、お酒の1日の適量を意識していますか？

女性や高齢者、飲酒後に**フラッシング反応**を示す人は適量よりも少ない飲酒量が推奨されています。

お酒と上手に付き合うためには、適量を守ること、おつまみを賢く選ぶことが大切です。また、お酒を飲まない休肝日を設定しましょう！

## お酒の知識を身につけよう

### お酒の適量はどのくらい？

「節度ある適度な飲酒」は、**1日平均純アルコールで20g程度**とされています。  
純アルコール量の計算は  
**酒の量 (ml) × 度数 (%) / 100 × 0.8** で求められます。

例) 5%のビール中瓶 (500ml) に含まれる純アルコール量  
**500 (ml) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)**

『1日の適量ってどのくらい？』



※女性は男性と比較し、アルコールの分解速度が遅いため  
飲酒量は男性の1/2～1/3程度が適当とされています。

### フラッシング反応とは

フラッシング反応とは、コップ1杯程度の少量の飲酒で起こる**顔面紅潮、吐き気、動悸、眠気、頭痛**などを指します。  
エタノールからできるアセトアルデヒドの分解が遅いと、このような反応を起こします。

### おつまみの選び方



アルコールの分解や代謝を助けてくれる良質な**たんぱく質**や**ビタミン・ミネラル**が豊富な食品を選びましょう。

<例> お刺身、冷奴、枝豆、海藻サラダなど



中性脂肪を増やす**油**を多く使う料理や、血圧を上げる**食塩量**の多い食品は、食べ過ぎに注意しましょう。

<例> ポテトフライ、唐揚げ、漬物など

参考文献：e-ヘルスネット、飲酒のガイドライン、飲酒量の単位、フラッシング反応/農林水産省、お酒を上手に楽しもう

## おすすめレシピ

### かぶと絹さやのモーモー味噌汁



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	68kcal
<b>たんぱく質</b>	<b>5.6g</b>
脂質	1.5g
炭水化物	9.8g
<b>食塩相当量</b>	<b>1.32g</b>

だし汁の量を減らし、牛乳を使用することで**たんぱく質、カルシウム**を手軽に摂取することができます。  
また、牛乳のコクを活かし、塩分量が低くても薄味を感じにくいので**減塩**にもつながります。

【作り方】

- 1.かぶはくし形切りにする。絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。
- 2.鍋にだし汁を沸かし、かぶを加えて煮る（水が少なかったらたす）。  
やわらかくなったら味噌を溶き入れ、低脂肪牛乳を加え、絹さやを入れてサッと火を通し、椀に注ぐ。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

【材料 (2人分)】

かぶ	60g	味噌	大さじ1
絹さや	18g	低脂肪牛乳	200g
だし汁	1/2カップ		

## 全国で栄養相談ができるようになりました

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。  
これまでは、店舗が限定されていましたが、日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って**薬局にご来局いただくなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**できるようになりました。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

薬剤師によるオンライン服薬指導も実施しています。  
詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

