



## 年末年始 食事のポイント



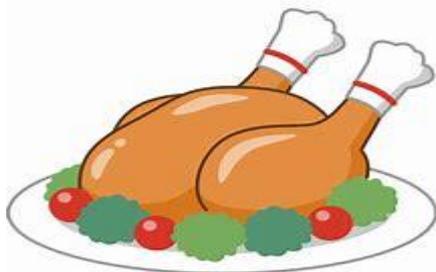
### クリスマスメニュー

クリスマス料理は蛋白質が多くなりやすいため、肉類はあらかじめ食べる分を取り分けた上で、上手にサラダなどの副菜を組み合わせることで満足感を得られるようにしましょう。

サラダは、ポテトサラダよりレタスなどを使ったサラダの方がカリウムを抑えられます。レタスは水にさらすなどしてさらにカリウムを減らす工夫をしましょう。

ケーキなどの洋菓子は、牛乳や生クリーム、卵を使っているため和菓子よりもリンやカリウムが多くなります。さらに、イチゴなどの果物をたっぷり使ったケーキやチョコレートケーキはカリウムが多く含まれています。

果物が少なめのケーキやサイズが小さめのケーキを選ぶ、翌日に半分残すといった工夫をしましょう。



## 年越しそば・雑煮



年越しそばは夕飯に食べましょう。  
夕飯を食べて年越しそばを食べるのは食べ過ぎです。

そばだけではたんぱく質が不足するので、海老の天ぷらや卵などの具をのせるなどの工夫をして下さい。

瓦そばは水分も抑えられて色々な具も摂取出来て理想的です。

汁は飲まない。

汁を飲まなくても材料が吸っているの、体重が増えやすく成ります。

雑煮に入れるお餅は焼いた物を使いましょう。

焼いた物を使用することで水分を減らすことが出来ます。

おせち料理は少ない量にする。

おせち料理は日持ちするように、大量の塩分や糖分で味付けされている為、体重が増えやすくなります。おせち料理は少しの量を食べて、極力日頃の食事を摂るようにしましょう。



### 定期検査の予定

12月11日・12日

1月15日・16日

2月5日・6日

3月4日・5日



12月25日・26日

2月19日・20日

3月25日・26日