

2020年も残すところ、あとわずかとなりました。年末年始はクリスマス、お正月などのイベントがあり、食生活が乱れやすく、食べ過ぎにならないか心配ですよね。今回は、罪悪感を感じず、家族みんなで楽しく食べられるクリスマス献立をご紹介します。



### ★年末年始に気を付けたいこと★

#### ●食べる順番を守る



#### ①野菜・海藻・きのこ

食物繊維で糖質の吸収を緩やかにします。

#### ②魚や肉、卵、大豆製品

インクレチンの分泌を活発にします。

#### ③最後に主食（ご飯・パン・麺など）

主食以外のものを先に食べることで、糖質の吸収が抑えられ、インクレチンの分泌が活発になります。またインスリンの分泌が刺激され、血糖値は緩やかに上昇します。

#### ●おせちやお餅の食べ過ぎ注意

縁起物のおせちですが、栗きんとん、田作り、黒豆などには糖質が多く含まれています。また、お餅は白米と違い、血糖値が上がりやすいもち米で作るため、白米より太りやすく、食べ過ぎ注意です。

#### ●1日（前後）のバランスを考える

予めイベントや外食することが決まっていれば、前後の食事は和食を心がけ、白身魚や大豆製品など、消化に良いもの中心に摂取しましょう。

#### ●体重を測る習慣をつける

1日や数日で変化する体重は、水分が移動しているだけで、すぐに脂肪が増えたり減ったりしている訳ではありません。しかし、気がついたら増えていた！なんてことがないように、毎日測りましょう。

#### ●罪悪感を感じない

食べたらずるかもなどと罪悪感を持ちながら食べると自律神経に影響して消化液の分泌が減り、消化機能が低下します。楽しみながら味わって食べましょう。



### クリスマスケーキの選び方

クリスマス料理は、脂質が多くなりがちのため、ケーキは生クリームよりもカスタードクリームが入ったものがお勧めです。また、フルーツが沢山入ったフルーツタルトはビタミンやミネラル、食物繊維も摂取できます。



### チーズハムト

【材料と作り方】（2人分）

米60g 玉葱50g しめじ50g コーン缶10g バター6g  
牛乳140g 白ワイン20g コンソメ2g 粉チーズ4g  
プロセスチーズ20g 胡椒0.2g

- ①米をとぎ、よく水を切っておく。
- ②玉葱はみじん切り、しめじは軸を切る。コーン缶は水を切っておく。
- ③鍋にバターを入れ、玉葱としめじを炒める。
- ④③に牛乳、白ワイン、コンソメを入れ、沸騰してきたら①を入れ、弱火で10分ほど煮て水分を飛ばす。
- ⑤粉チーズとプロセスチーズ、コーン缶を入れ、味を整える。
- ⑥お皿に盛り、胡椒をふる。

### ローストビーフ

【材料と作り方】（2人分）

牛もも肉140g 食塩0.2g 胡椒0.2g オリーブ油6g  
玉葱50g 醤油6g みりん6g

- ①牛もも肉は20分ほどおいて常温に戻し、食塩、胡椒を全体にすり込む。玉葱はすり下ろしておく。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- ③フライパンにオリーブ油を敷き、①の肉を全面焼く。（フライパンに残った油はソース用に残しておく。）
- ④③をラップで包み、ジップロックに入れて水分が入らないよう密閉する。
- ⑤④を②に入れ、5～10分中火で加熱し、火を止める。フタをして、30分ほど湯の中に入れておく。
- ⑥ソースをつくる。③のフライパンに①の玉葱、醤油、みりんを入れて一煮立ちさせる。
- ⑦⑤の肉を好みの厚さに切り、ソースをかける。

### リースサラダ

【材料と作り方】（2人分）

お好みの野菜（リーフレタス30g ミニトマト30g 黄パプリカ20g ブロッコリー120g） ミックスナッツ10g ノンオイルドレッシング10g

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、ブロッコリーを茹でておく。ミックスナッツを砕く。
- ②お皿に野菜をリース状に盛り、ミックスナッツ、ノンオイルドレッシングをかける。

#### 1人分の栄養価

カロリー 507kcal  
蛋白質 30.9g  
脂質 21.5g  
炭水化物 46.3g  
塩分 2.0g



\*写真は2人分です

