



栄養だより



冬号

甘木中央病院 栄養室



クリスマスのお膳



お正月のお膳



～年末・年始の食事について～



年末年始は普段よりも「食」の誘惑が多く、食生活が乱れがちです。
ついこの時期だから仕方ないという気持ちになり、食べ過ぎ飲み過ぎにならないよう注意が必要です。

食事を意識し、年末年始を楽しく過ごしましょう！

《食生活の注意ポイント》

●炭水化物だけに頼らない！ ★たんぱく質や食物繊維も一緒に摂ることができるのでおすすめ！

麺類だけ×



野菜や卵などを
乗せる○



お餅だけ



具沢山(野菜、肉)の
お雑煮○



芋類だけ



野菜や卵などを
混ぜる○



●アルコールは適量内で！ ★適量：純アルコール濃度 20g 程度



ビール
中ビン1本
(500ml)



チューハイ
1缶
(350ml)



日本酒
1合
(180ml)



焼酎
0.5合
(90ml)



ワイン
グラス2杯
(240ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)

●脂肪を摂り過ぎない！ ★おつまみの選び方に注意！



⚠️高カロリーで脂質や塩分を多く含みます！



★たんぱく質とビタミンが肝臓の働きを活発にします！

