

2019年12月11日

## 彩り鮮やかな 冬のおもてなし料理

今日のメニュー



### ポイント

クリスマスパーティーや忘年会、新年会など、12月～1月は普段とは違った特別な食事の機会が増える時期です。

夜の会食に備えて昼食を控えていませんか？昼食をおろそかにすると摂取する栄養が少なくなり、強い空腹感から食べ過ぎにつながりやすくなります。

また、会食の食事は塩分や油分の多い料理が多く、野菜が少ない傾向があります。1日に摂取する栄養素が少なくなると、代謝が落ち、エネルギー消費が落ちてしまいます。会食前のお昼ご飯は栄養素がたくさんとれる定食のような食事を食べることがおすすめです。

翌朝は胃腸に負担の少ない、低脂質で消化に良い糖質とたんぱく質の朝食を食べて体温を上げます。そして、できるだけ積極的に動き、消費エネルギーを増やすと食べ過ぎてしまった分を早めに消費することができます。「気づいたら体重が増えていた！」なんてことにならないように、食べ方のコツを身につけ、体に脂肪をためないようにしましょう。

### 感想

- 豚肉の紅茶煮の漬けダレの味がよかった。漬け込むだけで簡単にできあがった。クラムチャウダーも具たくさんでそれぞれのうまみが出ていておいしかった。  
(70歳代女性)
- りんごのタルトやピンチョスがとても可愛く仕上がった。華やかだけど油控えめのレシピだった。(40歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）