2023年12月13日、14日

おしゃれでかわいいクリスマス

ミニチョコツリー

クリスマスカラーの
サラダ

蟹のトマトクリームパスタ

カラフル野菜の
雪だるまスープ

ポイント

イベントが多い年末年始に突入します。年明けは体重が増える方はいませんか。普段の食事より量が多くなり、体重が増えたと感じた時、食事量を減らそうと考えたことはありませんか？

消費カロリーよりも摂取カロリーが少なければ体重は減りますが、体重を落とすために一食抜いたり、むやみに食事を減らすと筋肉量の低下につながり、長期的に見たら結果的に太りやすくなります。２０歳代をピークに年々筋肉量が落ちていくと言われており、更に、食事を抜いたことによって減った筋肉量を元に戻すのはとても大変です。

体調や体重の管理は、体重が増えたから取り組む、目標体重になったからやめるというものではなく、日々管理の連続で成り立っています。

食事は「摂取量」だけでなく、「消費量」にも関わっています。食べることによって体温が上がり、代謝も上がります。

きちんと食べると栄養素をしっかりとることができるので、筋肉量の維持や、全身の代謝状態の改善が期待でき、余分な脂肪が燃えやすく、溜まりにくい体になります。

また、健康な毎日を過ごすためには、食事だけでなく起床時間や食事を整えるなど、規則的な生活も大切なことのひとつです。

今日は、いつもの食材を少しアレンジすることで、大人から子どもまで楽しめるクリスマスらしいメニューに仕上げています、飾りに使用した後の端切れの野菜をスープに入れ、食材も無駄がなく且つ栄養価も高くなるようにしています。

感想

・家に使っていない蟹の缶詰があるので使ってみようと思います。（４０歳代女性）

・雪だるまの白玉は簡単でかわいいので孫と作ってみようと思います。（８０歳代女性）

調理の様子（メイトム宗像にて）