



2025年12月3日・10日

管理栄養士が贈る 体が喜ぶクリスマス

おせちにも使える
チキンロール

餃子の皮でフルーツピザ

3種の型抜きサンドイッチ

スタッフドエッグ

マカロニ入り
トマトの食べるスープ

♥ ポイント

12月から1月にかけてイベントが盛りだくさんで、体重の増加が気になってくる方も多いのではないでしょうか。食べるものばかりに注意がいきがちですが、食べ方を工夫することも大切です。

食べ方のポイント

- ①ゆっくりよく噛んで食べる
 - ・満腹のサインが脳に伝わりやすくなり、食べすぎを防ぐ
 - ・脳内物質が交感神経を刺激し、内臓脂肪の分解を促進する
 - ・唾液の分泌が増え、胃腸の負担が減る
- ②野菜や果物をしっかりと食べる
 - ・食物繊維が豊富で、満足感を得られやすい
- ③取り分けて食べる
 - ・食べた量が目で見て分かり、食べすぎを防ぐ

無理に食べる量を減らすのではなく、食べ方の工夫で食事を楽しみながら賢く冬の体重増加を防ぎましょう。また、食事だけでなく運動も大切です。寒くなると活動量が低下する傾向にあるため、意識して体を動かすようにしましょう。

♥ 感想

- ・餃子の皮を星形にするひと手間で簡単にクリスマスらしい料理になった。（60代女性）
- ・チキンロールは紐でしっかりと縛ることで崩れず作ることができた。（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）