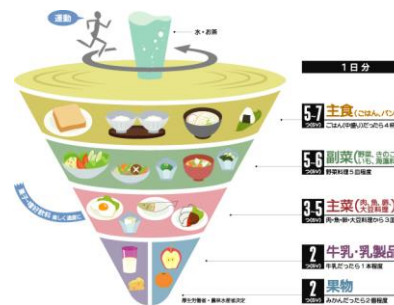


行事食を上手に食べよう!

日本には伝え継ぎたい行事や行事食が1年のうちにいくつもあります。しかし飽食の時代となった今、その過ごし方や食べ方によって体調を崩すことも少なくありません。バランスコマが倒れてしまわないよう上手に過ごしましょう。



1月 正月《おせち・雑煮》

*雑煮だけで食事を済ませていませんか?
おかずをつけて食べましょう!



*主菜のおかずになる食材に偏ってしまいます。
酢の物や煮物などで野菜をしっかり食べましょう。

*甘いあんを沢山使ったおもちを作る量や食べる回数
上手な保存などの工夫で食べ過ぎに気をつけましょう。
*もちだけの食事にならないようにしましょう。

とんど祭・旧正月《もち・煮しめ》



2月 節分 いわし・こんにゃく・のり巻き・煮しめ など

*2月ごろにかけて当分は作っては食べ、食べては作り…
砂糖をたくさん入れたきな粉や砂糖醤油・おかず無しの食事にならないよう気をつけましょう。



もち…1升で30個にすると1個がおよそ70gのもちになる(ごはん100gと同じ)
1個半で女茶わんに約1杯分》
1升で40個にすると1個がおよそ50gのもちになる(ごはん75gと同じ)

3月 お彼岸《ぼたもち》

4月 桃の節句《よもぎ餅》



5月 連休・田植え・帰省の時期

*生活のリズムが狂いがち、食生活では油ものの料理やアルコール、間食でのお菓子類も増える傾向です。
食べ過ぎや飲みすぎにならないよう、バランスに気をつけて元気に過ごしましょう

6月 端午の節句

7月 半夏 《笹まき》

*食事に間食にとつuitたくさん食べがちになります。
~70g位の笹まき1本がご飯1杯半くらいに相当します~



8月 夏祭り・お盆 赤飯・天ぷら・煮しめ・

そうめん など

9月 お彼岸 10月~11月 秋祭り 《おはぎ》

*お祭りにはどんなご馳走が並びますか?
天ぷらやから揚げなど油ものも多くなりがち、鉢や大皿からどんなものをどれだけ取って食べるか…ちょっと気にしてみませんか?

12月 冬至・クリスマス・年末



*今年一年のあなたの食生活はいかがでしたか? 締めくくりの月はお酒を飲む機会も多い月、飲む量と共につまみにも要注意!