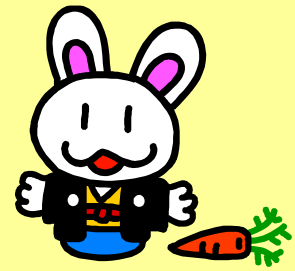
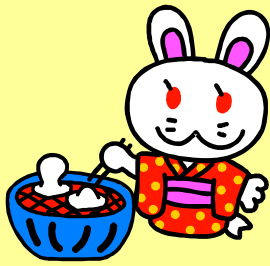


# 年末年始を健やかに 食事編



「1年の計は元旦にあり！！」

ごちそうを囲む機会が増える年末年始。体重が増える方は多いのではないのでしょうか？  
「仕方がない・・・。」いえいえ、ちょっと待ってください。

大掃除でしっかり動き、ヘルシーなお節を 1品は手作りし、元旦には、今年の健康目標を立ててみませんか？

## おすすめヘルシーおせち

### お煮しめ

たけのこ、れんこん、にんじん、こんにゃく、しいたけなど、食物繊維の宝庫です！



### 餅菜 (もちな)

愛知県の伝統野菜でお雑煮の定番です。別名を『正月菜』といい、カルシウム、鉄などが豊富です。



### 紅白なます

にんじん、大根にゆずの香りをきかせて薄味でたっぷりいただきます。

## 食べすぎ・飲みすぎ注意！

全部 240kca l

ごはん 1膳  
(150g)



日本酒 1.2 合  
(220ml)

切り餅 2個  
(100g)



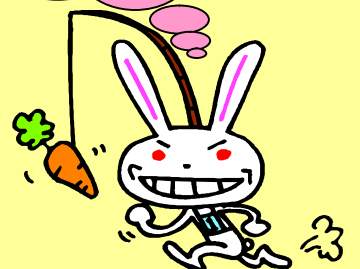
ビール 1本弱  
(600ml)



消費するには...

歩行 77分！！  
(体重 60kg の人の場合)

エネルギーは  
ため込まないで  
使いましょう！



\*\* その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (TEL 23 - 6639) \*\*  
保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>