



宴会が続いても  
あわ  
慌てない！

# 健康人で行こう！

## “太らない食べ方”のコツ

12月はクリスマスや忘年会、さらに年末年始にかけては帰省やお正月とイベントが続きますね。この時期は普段以上に食べたり飲んだりする機会が増え、ふと気がつけば体重が増加…なんてことも。そこで今回は、“太らない食べ方”的コツをご紹介します。ちょっとした心掛けや食べ方を工夫して、宴会シーズンを楽しみましょう！



### コツ① “1日の食事全体”でカロリー調整



いざ宴会が始まると、カロリーをコントロールするのはなかなか難しいですよね。そこで、例えば夕食時に宴会がある時は、**昼食を軽めのものにするなど1日全体の食事でカロリーを調整**してみましょう。ちなみに、昼食のメニューとしては「**焼魚定食**」など魚を使った和定食がおすすめです。**良質なタンパク質**を事前に摂っておくと、肝機能の働きが高まり二日酔いになりにくそうです。

### コツ② 宴会前には“乳製品”をつまみ食い

空腹の状態で宴会に参加すると、食べ過ぎや悪酔いの原因になります。それを防ぐためには、**ヨーグルト・牛乳・チーズ**といった**乳製品**を前もってお腹に入れておくことです。空腹感が落ち着く上、乳製品の**タンパク質**が胃の**粘膜**を**保護**し、アルコールの**分解**を**促進**してくれます。



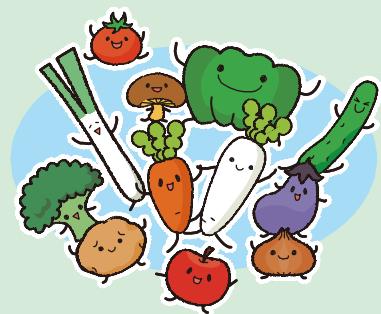
### コツ③ メニュー選びのポイントは“さっぱり”

宴会でのメニュー選びのポイントは、こってりよりもさっぱりです。例えば、「**ポテトサラダ**」より「**大根サラダ**」、「**揚げ出し豆腐**」より「**冷や奴**」など、**さっぱりした味付け**のほうが**カロリーは低め**です。どうしても食べたいものでなければ、さっぱりの方を選んでおくと無難です。



### コツ④ 食べる順番はまず“野菜”から

食事の際は、まず**野菜**を使ったメニューから食べましょう。野菜に含まれる**食物纖維**には**血糖値の急上昇**を**防ぎ**、**脂肪**や**糖質**の**吸収**を**緩やか**にする働きがあります。また、噛みごたえがあり満腹感も得られるので、食べ過ぎを防止してくれますよ。



### コツ⑤ お酒を飲むなら“蒸留酒”がおすすめ

お酒を飲むなら、**糖質の少ない蒸留酒**がよいでしょう。主な蒸留酒には、**ウイスキー**・**焼酎**・**泡盛**・**ブランデー**・**ウォッカ**・**ジン**・**ラム**などがあります。また、割って飲む時は甘いジュースやソーダではなく、**水**・**お茶**・**無糖の炭酸水**にするのもポイントです。ビール・日本酒・ワイン・梅酒・果物のリキュールなどは糖質が多いため、飲み過ぎには注意しましょう。



また、普段より多めに歩いたり階段を使用したりしてカロリーの消費も意識しましょう！