



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**”のコツをご紹介します。ちょっとした心が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、**肝機能の動きが高まり二日酔い**になりにくいそうです。

コツ② 宴会前には“乳製品”をつまみ食い

空腹の状態では宴会に参加すると、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“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**食物繊維**には**血糖値の急上昇**を防ぎ、**脂肪や糖質の吸収**を緩やかにする動きがあります。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!