

# コツをおさえて、ヘルシーに楽しむお正月の食卓

おいしく食べて  
エネルギー  
ダウン  
アドバイス  
vol. 2

肥満や糖尿病などの予防を考える上で気をつけたいのが、お正月の過ごし方。この時期は、おせち料理やお酒などによるエネルギーのとり過ぎに注意が必要です。おめでたい席だからこそ、健康に過ごせるように食事に工夫をしましょう。一年の計は元旦にあり！です。

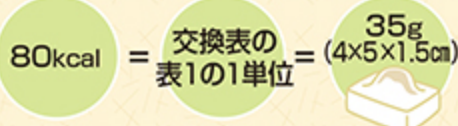
一年の計は元旦にあり

## ■ こんなところに注意！ お正月の食生活 ■

### お餅の食べ過ぎに注意

見た目よりもエネルギーが高いお餅は、食べ過ぎ注意。野菜など具だくさんのお雑煮(汁も薄味を心がけること)にするなど、食べ方も工夫しましょう。

80kcalのお餅はけっこう小さい！



### アルコールは控えめに

アルコール類はエネルギーが高くて栄養素はほとんど含まれず、主食の代わりにはなりません。控えめを心がけましょう。



### 一人分ずつ盛り付ける

重箱や大皿の料理は、自分の食べた量が把握しづらいことも。おしゃれに一人分ずつ盛り付けるのも方法です。



### 野菜や海藻もしっかりと！

お正月の定番料理は、緑黄色野菜や海藻類が不足しがち。食事は量だけでなく、内容にも注意して食べましょう。



### 砂糖など調味料の使用量に注意

黒豆やきんとん、煮しめなど、調味料を多用するメニューが多いので要注意。おいしい料理を楽しむために、カロリーゼロの甘味料を上手に活用するのも方法です。

■ おせちの定番「黒豆」で比較すると… ■



\*エネルギー量は、黒豆(材料10人分乾燥黒豆100g・カロリーゼロの甘味料100g・しょうゆ大さじ2杯)1人当たりの数値です。

### 「おもてなし」もほどほどに

おせち料理や土産物、果物など、手が届くところに食べ物を置いておくのはやめましょう。「ついつい」間食の原因になります。来客時・訪問時のお酒や茶菓子もエネルギーに。ときには遠慮も必要です。

お正月だけでなく、ふだんの食生活でも気をつけましょう。また、運動不足にも要注意。適度に体を動かしましょう。





# カロリー0の甘味料でつくるヘルシーおせちレシピ

168kcal

砂糖の場合と比較して

-19kcal



糖質13.6g  
通常食材より  
糖質4.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質  
1.4g 10.8g

## 松風焼き

材料(4人分)

- 鶏ひき肉……200g  
卵……1個  
みりん……小さじ1  
カロリーゼロの甘味料(顆粒)  
A ……大さじ2  
醤油……大さじ1  
白味噌……大さじ2  
小麦粉……大さじ2  
パン粉……1/2カップ  
青のり……小さじ2~3  
でんぶ……小さじ2  
サラダ油……適量  
みりん……適量

A

- 4.3が冷めたら型で抜き、みりんを刷毛で塗り、青のり、でんぶをふりかけ押さえつける。

- 1.Aをフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- 2.パットにサラダ油を薄く塗り、オーブシートを敷く。1を1cmくらいの厚さになるようにまんべんなく広げる。
- 3.160℃に余熱したオーブンで15分焼き、竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。

90kcal

砂糖の場合と比較して

-29kcal



糖質2.6g  
通常食材より  
糖質9.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質  
0.6g 8.7g

## 伊達巻

材料(4人分)

- 卵……4個  
むぎ海老……75g  
カロリーゼロの甘味料(顆粒)  
……大さじ3  
醤油……小さじ1  
酒……大さじ1
- 1.むぎ海老をフードプロセッサーにかける。
  - 2.1に卵とすべての調味料を加え、さらにフードプロセッサーにかける。
  - 3.パットにクッキングシートを敷き、2を流し込んで、200℃のオーブンで25分焼く。

- 4.焼き色がついた面を下にして、温かいうちに巻きすで巻く。
- 5.巻きすの両端を輪ゴムなどでとめて、冷蔵庫で冷やす。

39kcal

砂糖の場合と比較して

-55kcal



糖質8.3g  
通常食材より  
糖質13.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質  
0.5g 0.9g

## 長いものきんとん

材料(6人分)

- 長いも……360g  
酢……少々  
だし汁……適宜  
酢……大さじ1/2  
カロリーゼロの甘味料(顆粒)  
……2/3カップ  
塩……小さじ1/2

- 1.長いもは皮をむき、酢水につけ、熱湯に酢を少々入れ、5分程度ゆでる。
- 2.鍋に1と分量のだし汁を入れ、酢、カロリーゼロの甘味料、塩を加え煮る。
- 3.長いものに火が通り、竹串ですっと通るまでやわらかく煮る。
- 4.3を熱いうちに布巾でつぶし、茶巾に形作る。

## 紅白なます

13kcal

砂糖の場合と比較して

-19kcal



糖質2.1g  
通常食材より  
糖質4.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質  
0.3g 0.3g

- 材料(4人分)
- 大根……80g  
にんじん……50g  
<合わせ酢>  
だし汁……大さじ3  
酢……大さじ3  
カロリーゼロの甘味料(液状)  
……大さじ2  
うす口醤油……小さじ1  
ゆず……1個
- 1.大根とにんじんは細いせん切りにする(厚さ2mm程度)。
  - 2.ボウルに大根と塩(分量外)を入れ、軽くもんでしんなりさせ、にんじんを加え、さらにもむ。

- 3.10分位おいて水気が出たら、しっかり絞る。
- 4.<合わせ酢>の材料を火にかけて、ひと煮立ちさせて火を止め、そのまま冷まし、ゆずを絞った汁を加える。
- 5.大根とにんじんに4を回しかけて和え、しばらくおいて味をなじませる。

糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	し好品	合計
松風焼き	0.5	0	1.5	0	0	0	0.2	0	2.2
伊達巻	0	0	1.2	0	0	0	0	0	1.2
長いものきんとん	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5
紅白なます	0	0.1	0	0	0	0.2	0	0	0.3

※「砂糖と同じ甘さで調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています(顆粒:小さじ1=4.3g、大さじ1=13g 液状:小さじ1=4g、大さじ1=12g)。  
※計量の単位は、小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200mlです。  
※女子栄養大学出版部「食品成分表2024」および日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版)」より可食量で算出しています。  
糖質は「利用可能炭水化物」の数値、たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」の数値を用いています。

## 砂糖と同じ甘さでカロリー0の植物由来甘味料 ラカントS

ウリ科の果実「羅漢果」の高純度エキスと、トウモロコシの発酵から得られる植物由来の甘味成分エリスリトールから生まれました。

煮物など長時間の加熱もOK! 甘さはそのままです。

砂糖と同じ甘さで計量が簡単。  
置き換えるだけで簡単にカロリーダウンできます!

徹底した品質管理を行っています

残留農薬の検査を外産農産物に行い、国内工場でも徹底した品質管理のもと製造しています。

シーンに合わせて使い分け  
便利なラインナップ



カバンに、デスクに、ポケットに  
カロリーゼロ飴 日本初



いちごミルク味  
ミルク雑璃味  
抹茶ミルク味  
ハーブのど飴  
・レモンハーブ味  
・マスカットハーブ味



ラカントSは糖尿病と闘う  
ブルーサークル運動に協賛しています

ラカント 検索

詳しい情報は  
こちらから

商品についてのお問い合わせは  
0120-40-3636 9時~17時  
(土・日・祝・休)

いのちをつなぐ  
SARAYA