

おいしく食べて
エネルギー
ダウン
アドバイス
Vol. 2

コツをおさえて、ヘルシーに楽しむお正月の食卓

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！

80kcal = 交換表の表1の1単位 = 35g (4×5×1.5cm)

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。

ビール 200ml (大びん1/3本強)
日本酒 70ml (清酒/おちゅうい1/2)
ウイスキー 30ml
焼酎 25度 50ml
35度 40ml
ワイン 100ml (ワイングラス1杯強)
80kcal

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…■

砂糖の場合 77kcal → -39kcal ダウン → カロリー0の甘味料の場合 38kcal

※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

砂糖の量と比較して

-19kcal



糖質13.6g
通常食料より
糖質4.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質
1.4g 10.8g

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、オーブンシートを敷く。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。
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しつける。

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)
……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

伊達巻

材料(4人分)

卵……4個
むき海老……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. むき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。

90kcal

砂糖の量と比較して

-29kcal



糖質2.6g
通常食料より
糖質9.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質
0.6g 8.7g

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

砂糖の量と比較して

-55kcal



糖質8.3g
通常食料より
糖質13.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質
0.5g 0.9g

1. 長いものは皮をむき、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。

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

紅白なます

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. ポウチに大根と塩(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。

13kcal

砂糖の量と比較して

-19kcal



糖質2.1g
通常食料より
糖質4.9gダウン

食塩相当量 たんぱく質
0.3g 0.3g

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、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	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

※「砂糖と同じ甘さに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2025」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」の高純度エキスト、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

シーンに合わせて使い分け便利なラインナップ



カロリーゼロ 日本初



いちごミルク味
ミルク風味
抹茶ミルク味
ハーブのど
・レモンハーブ味
・マスカットハーブ味

お近くの販売店はこちら



ラカントは健康志向と食生活の向上を目的として開発された健康志向の食品です。

ラカント 検索

商品についてのお問い合わせは 0120-40-3636 (土日祝 休)

いのちをつなぐ SARAYA