

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！

$$80\text{kcal} = \text{交換表の表1の1単位} = 35\text{g} = (4 \times 5 \times 1.5\text{cm})$$

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

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る。

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

1. Aをフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
2. バ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。

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. バ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
砂糖の場合と比較して
-29kcal

食塩相当量 たんぱく質
0.6g 8.7g

糖質2.6g
通常食材より
糖質9.9gダウン

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

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。

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. 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。



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

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	嗜好品	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著「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。

協賛広告

砂糖と同じ甘さでカロリー0の植物うまれ甘味料 ラカントS

ウリ科の果実「羅漢果」と
とうもろこし由来の甘味成分「エリスリトール」
2つの植物素材からうまれたカロリーゼロ甘味料

- ・砂糖と同じ甘さでカロリー・糖類ゼロ
面倒な換算の必要がありません
- ・加熱しても甘さはそのまま、あらゆるシーンで活躍

徹底した品質管理を行っています

残留農薬の検査を外部機関にて行い、
国内工場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



シロップ

カロリーゼロ飴 日本初



いちごミルク味
ミルク珈琲味
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
カロリーゼロのど飴
・ブラックメントール



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

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

いのちをつなぐ
SARAYA

お近くの
販売店
はこちら

