



旧年中は大変お世話になりました。
本年もよろしくお願い申し上げます。

今年、初めのダイエットテーマ

おせち料理を食べて太らない工夫

新しい年の始まりは、おせち料理を囲んで家族と過ごす大切な時間。

ですが「食べすぎて体重が増えてしまった…」という声もよく聞かれます。

そこで今回は、おせちを楽しみながら太らないためのちょっとした工夫をご紹介します。

工夫 1 盛り付けは小皿に

大きな重箱から直接食べるよりも、小皿に少しずつ取り分けることで食べ過ぎ防止になります。
器の工夫で満足感もアップさせましょう。

直接食べるのは、お行儀が悪いですね……………。

工夫 2 箸休めを活用

紅白なますや酢の物など、さっぱりした料理を合間に食べると、
脂っこい料理の食べすぎを自然に抑えられます。



工夫 3 食べる順番を意識

まずは野菜や海藻を使った料理から。

食物繊維が満腹感を助け、後半の高カロリー料理を控えることができます。



工夫 4 飲み物はお茶や水で

甘い飲み物やお酒を控えめにし、温かいお茶や水で口をさっぱりさせるのもポイントです。

工夫 5 食後は軽く体を動かす

初詣や散歩など、食後に軽く歩くだけでも消費につながり、気分もリフレッシュできます。

新年の食卓を楽しみながら、

ちょっとした工夫で「太らないおせち」を実践してみましょう。

