

年末年始はおいしい料理が食卓に並び、食べすぎてしまいがちです。
旬のものを味わいつつ、食べ過ぎにも注意していきましょう！



ショートケーキ1個



360 kcal



ご飯 225g (茶碗1杯半)



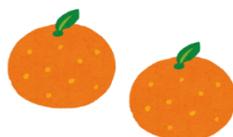
餅1個 50g ×2個



240 kcal



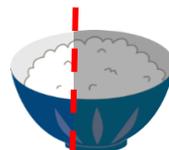
ご飯 150g (茶碗1杯)



みかん 2個



80 kcal



ご飯 50g



●お餅を食べる時のポイント&注意点

★餅は単体で食べるよりも、雑煮にすると野菜も一緒に食べることができます！



★砂糖の入ったきな粉や、あんこをつけるとさらに高カロリーに！少量ずつ味わって食べましょう。



●食べすぎないための、ひと工夫

★大皿に盛られている料理は、あらかじめ食べる分だけを取り分けましょう。どれだけ食べたかがわかりやすく、食べ過ぎ防止につながります。

