



ついつい食べすぎてしまうこの季節 食生活を見直してみませんか？



季節の節目となる「節句」。 現代では、5つの節句が残っています。

五節句は1月を除き、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日のように奇数の重なる日が選ばれています。

今でこそ、季節の節目にあるおめでたい日と認識されていますが、元となった中国では「奇数が重なる日＝不吉な日」とされ、邪気払いが行われていました。

日本では奇数は縁起が良いとされていたため「五節句＝縁起の良い日」として広まっていったのです。

1月7日 じんじつ 人日の節句(七草の節句)



七草がゆ

日本の伝統文化を愉しむ
五節句と行事食

3月3日 じょうし 上巳の節句(桃の節句)



桃花酒

草餅

5月5日 たんご 端午の節句(菖蒲の節句)



菖蒲酒

ちまき

7月7日 しちせき 七夕の節句(七夕の節句)



そうめん

さくべい さくめん
索餅→索麵→そうめん

9月9日 ちょうよう 重陽の節句(菊の節句)



栗ごはん

菊酒

*索餅:小麦粉と米粉を練り、縄のようにねじって作られた食品

●いつも食べているご飯の量を見直してみましょう



ついつい食べすぎてしまうこの時期、行事食など大勢で囲む食事は特別感もあり、食事量も多くなりがちなのではないでしょうか。

食生活を見直し、食べ過ぎを防ぐことは大切です。その時にまず気をつけたいのは、体内で血糖に変わる糖質の量です。糖質を多く含むご飯は、ご自身の年齢や体格、普段の活動量に見合う量を毎食とりましょう。

ごはん〇グラムといつても、毎回計量するのは大変だと思います。

茶碗に軽く1杯といつても、茶碗の大きさや盛り付け方によっても量が変わります。

実際にどのくらいの量なのかを、普段使っているお茶碗で計量して確認しておきましょう。

その時に、茶碗で計量したご飯を丂やカレー皿、お弁当などに移してみると、気付きがあるかもしれませんね。

節目となるこの時期に、自分が食べる量、内容、食べ方について、「当たり前」と思っていることについてもう一度見直してみましょう。

自分の体調、食事の量や栄養バランス、その日に不足している食品はないかなど、日々の食事を意識し、きちんと向き合うことで、満足感や充実感も得られると思います。

主食の適量はどのくらい？ ~自分の目安量を把握しよう~

(例)

1回の食事の目安量

ご飯



食パン
(6枚切)



うどん(ゆで)
1杯 240g



1200kcal/日

1600kcal/日

1400kcal/日

1800kcal/日

1日の必要エネルギー ≈ 目標体重 × 25~35

※目標体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22~25