

# 年末です！忙しいあなたのからだをいたわる食べ方術

いよいよ年末！コロナ禍で例年とは様子の違う年の瀬ですが、忙しい皆さんへこの時期を健康に乗り切るための食べ方を伝授します。



## ① 夜遅い夕食の食べ方術

**ポイント** → **低エネルギーで温かくて、消化がよいこと**

- \* トンカツ → 豚肉とキャベツの重ね蒸し、ポン酢だれなどノンオイルで
- \* エビと野菜のてんぷら → えびの塩焼き、野菜の煮物
- \* すき焼き → 牛肉と野菜のしゃぶしゃぶ



揚げ物など油をたくさん使ったおかずは、消化に時間がかかる上、エネルギーも高くなります。これらのメニューは休日で早く食卓につける日のお楽しみにしましょう。

## ② お酒を飲んだ翌朝は？

**ポイント** → **水分**をたくさん飲み、**消化のよい炭水化物**を摂りましょう。



アルコールの分解には大量の水分が使われます。

そのため、お酒を飲むと体が脱水状態になりやすいので、水分補給はしっかりと！

- \* 野菜のたくさん入ったスープやみそ汁で体細胞に刺激を
- \* おかゆや雑炊で胃腸に負担をかけないでエネルギー補給
- \* 果物に含まれる果糖はお酒を飲んで低血糖になった体を回復させてくれます



### 二日酔いを防ぐには??

- 酒の肴を食べながら楽しく飲みましょう → 肉やお刺身などのたんぱく質の食べ物だけでなく、野菜も適宜食べましょう。
- ウーロン茶や水などを合間にこまめに飲むこと → 脱水状態を起こさないように（帰宅後も忘れずに）

## ③ 肝臓の働きを助ける食べ方は？

**ポイント** → **肝臓にやさしく、低脂肪、高たんぱく質、高ビタミン食**で

残業や飲酒で体力を消耗するのは、エネルギー代謝に関わる肝臓が疲れているから。肝臓に負担をかけずに“低脂肪、高たんぱく質、高ビタミン”を

- \* たらと豆腐と野菜のちり鍋
- \* 豆腐のきのこあんかけ
- \* 鶏むね肉のピカタ温野菜添え



まぐろ、カキ、かつおなどに豊富なタウリンと豚肉、大豆製品、きのこに多いビタミンB群を食べると回復力アップです