

冬はやっぱり鍋料理！

寒い日はたっぷり野菜を入れた鍋料理いいですね～
お鍋はヘルシー、好きな食材を入れられる、シメの雑炊や麺もおいしい！
といいところは沢山あるのですが、食べ方によっては

高カロリー・高糖質・高塩分

になりやすい料理でもあります



今回は鍋料理の食べ方のポイントをご紹介します

食べる量を決めよう

食べた量が把握しにくく、多く食べがちです
おかわりの回数を事前に決めて
食べすぎ防止をしましょう

どうしても食べすぎてしまう方は、
1人用の鍋を使う方法も！

シメは少なめ

残ったスープは塩分が多い事を
忘れてはいけません！
そのスープへご飯や麺などを
入れると糖分もプラスされる
ことに... シメは少なめで



野菜＋たんぱく質 (肉・魚・豆腐) も食べる

低カロリーの野菜やしらすだけ食べる！
このような食べ方は、野菜によりビタミン・ミネラル・食物繊維などは取れますが、腹持ちが悪く間食や夜食につながることも...
たんぱく質は食後の血糖上昇がゆるやかになるので白身魚や豆腐がオススメです

味は薄味

野菜・肉・魚のバランスよく
あっさり和風味がオススメです
具材の種類を多めにすることで
旨みが増し、薄めの味付けでも
おいしくなります
味に飽きてしまう方は辛みや香りを
足してもいいですね

△柚子胡椒は塩分が多いので
使用は少なめに