





## お正月太りにご用心



お餅を食べる機会が多い季節になりました。

お正月明けになると、「おやつにお餅を2個～3個食べている」という声をよく聞きます。

お餅とご飯の100g当たりのエネルギーはどちらが高いでしょうか？

おもち	ご飯
	
223kcal	156kcal



お餅とご飯と比較すると、お餅の方がエネルギーが高いことがわかります。市販のお餅は1個あたり30gくらいのもが多く、約70kcalとなります。（家でついたお餅は市販のものよりも大きく、50gくらいで、約110kcal）

2個、3個と数が増えると、ご飯1膳よりも多くのエネルギーを摂ることになってしまいます！！

また、お餅はそのままではなく、きなこや砂糖醤油などと合わせて食べる人が多いですね。その場合のエネルギーを見てみましょう。

きなこもち	砂糖醤油もち	ぜんざい
きなこ：大さじ1 … 31kcal 砂糖：大さじ1 … 35kcal	砂糖：大さじ1 … 35kcal 醤油：大さじ1 … 14kcal	ゆであずき 100g … 202kcal
		
計 289kcal	計 272kcal	計 425kcal

※おもちは全て100g（223kcal）で計算

お餅は腹持ちの良い食べ物ではありますが、きなこ・砂糖醤油・ぜんざいのいずれも砂糖を含むため、食べ過ぎは太る原因になります。余ったお餅はお雑煮などの食事としてお野菜と一緒に食べるのがおすすめです。食べる量は、1日100g（小さめ3個・大きめ2個くらい）までにしましょう。

また、食べる時はゆっくり噛んで、のどに詰まらせないように十分注意しましょう。