



## お正月料理の注意点



今年は震災があり、大変な1年でしたが残りわずかとなりました。来年はよい1年にしたいですね。

年の初めにおせち料理を食べられる方も多いかと思います。もともとおせち料理は保存食のため、塩分や砂糖が多くなります。量を加減して食べたり、手作りをして塩分を控えたりするようにしましょう。

年末年始は食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けて、楽しく食事をしましょう。

### ◎ 注意するポイント

#### (1) 塩分が多くなりやすい

昆布巻き、佃煮、漬け物、かまぼこなどの塩分が多いです。

#### (2) カリウムが多くなりやすい

黒豆、きんとん、田作り、昆布巻き、果物など、カリウムの多いものは特に注意が必要です。食べ過ぎないようにしましょう。

#### (3) 水分の摂り過ぎに注意を！

鍋物、アルコール、果物は体重が増え過ぎる原因となります。塩分を多くとると飲水量も多くなりやすいです。こまめに体重測定をしましょう。

**こんな食品のカリウムにも注意！**（カリウムは1日 2000mg 以下）

		カリウムの量 (mg)
ほうれん草	ゆで 60g	294
小松菜	ゆで 60g	84
納豆	1パック 40g	264
きなこ	2g(小匙 1杯)	38
落花生(いり 殻むき)	10粒 25g	193
バターピーナッツ	10粒 10g	76
甘栗	5粒 40g	224
干し芋	1枚 30g	294
アボカド	1/4個 50g	360
オレンジジュース果汁 100%	100g	180

◎お正月料理の栄養成分

お正月に食べる機会が多い料理の成分表です。食材や味付けによって数値は変わりますが、参考に見てみてください。

		エネルギー kcal	蛋白質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g	
もち	1個 50g	118	2.1	33	39	0	雑煮は汁を飲まない
黒豆	約15粒 17g	62	2.7	99	33	0.1	カリウムが多い
数の子 (塩蔵・水戻)	1本 20g	18	3.0	0	19	0.2	味付けの塩分が加わります。
田作り	約10本 20g	67	13.3	320	460	0.4	カリウムもリンも多い
伊達巻	1切れ 30g	59	4.4	33	36	0.3	
かまぼこ	2切れ 20g	19	2.4	22	12	0.5	塩分が多い
栗きんとん	50g	147	0.7	176	20	0.1	カリウムが多い
昆布巻き (芯なし)	小2本 30g	25	1.8	231	36	2.2	塩分・カリウムを多く含むので注意
いくら (塩蔵)	大さじ1杯 25g	68	8.2	53	133	0.6	塩分もリンも多い
みかん	Lサイズ 1/2個 50g	23	0.4	75	8	0	生の果物の目安量 1日 50gまで
りんご	中 1/4個 50g	27	0.1	55	5	0	

よいお年をお迎えください。



2011年12月

栄養部