

## お正月料理の注意点

今年は皆様どんな1年を過ごされましたか？年末には年越しそば、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。

年末年始も食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けて、楽しく食事をしましょう。

### ◎ 年末年始の過ごし方

#### (1) 食べ過ぎに注意しましょう。

- ・ 大皿や重箱に盛り付けられている場合、どれだけ食べたか把握しにくくなります。一人分ずつ盛り付けて、それ以上は食べないようにしましょう。また、食事時間以外は食べないように気を付けましょう。
- ・ 体重はこまめに量りましょう。

#### (2) 年越しそばの注意点

- ・ 汁そばは麺が汁を吸ってしまい、塩分が多くなります。かけそば・ざるそばにして麺つゆは100cc程度にしましょう。
- ・ 麺類は肉や魚介、卵などのおかずと野菜を加えることで栄養バランスがよくなります。野菜は茹でておぼすとカリウムが減らせます。そばはリンが多い食品です。気になる方はうどんへ変更してはいかがでしょうか？

	そば ゆで200g	麺つゆ 100g	海老天 32g	山菜 30g	油揚げ 20g	卵 60g
エネルギー (kcal)	264	44	73	6	77	91
たんぱく質 (g)	9.6	2.2	3.1	0.5	3.7	7.4
カリウム (mg)	68	100	45	72	11	78
リン (mg)	160	48	36	10	46	108
塩分 (g)	0	3.3	0.1	0.2	0	0.2

#### (3) おせち料理の注意点

- ・ 野菜が少なくなりがちです。紅白なますやたたきごぼうなどをとりいれるとよいでしょう。煮しめの食べ過ぎは塩分やカリウムが多くなりやすいので、食べ過ぎないようにしましょう。
- ・ おせち料理は塩分が多く、高カリウム・高リンのものが多いです。少量にしましょう。

### ◎お正月料理の栄養成分

お正月に食べる機会の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、参考にしてみてください。

		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	目安量を守りましょう！

よいお年をお迎えください。



2012年12月  
栄養部