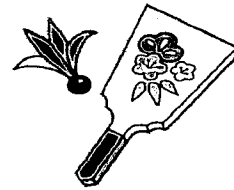




## お正月料理の注意点



今年もあと1か月を切りました。今年は、どんな1年だったでしょうか？  
来年も、良い1年にしたいですね。

今回は果物と芋のカリウム量の目安ものせました。正月料理の栄養価と共に参考にして下さい。

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。

### ◎ おせち料理の注意するポイント

#### (1) 塩分が多くなりやすい

昆布巻き、佃煮、漬け物、かまぼこなどは塩分が多いです。

#### (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。

※ 近頃のおせちは、洋風・中華風などバラエティーにとんでいます。色々な料理を少しずつ食べるようにするなどして、食事の偏りをなくすようにして下さい。

※ 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。



## ◎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	食塩 相当量 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

よいお年をお迎えください。

2015年12月

栄養部

