



お正月料理の注意点



早いもので、今年も残りあとわずかとなりました。今年は皆様、どのような1年だったでしょうか。

年の初めにおせち料理を食べられる方も多いかと思えます。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。

食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けて、楽しい年末年始をお過ごしください。

◎ 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。

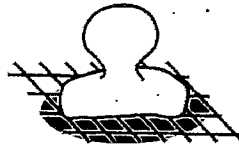
③ 水分の摂り過ぎに注意を！

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。

★餅を使ったアレンジレシピ

餅とねり梅の豚肉巻き

・餅	1個 (50g)	・豚肩ロース薄切り	40g
・大葉	2枚	・ねり梅	4g
・サラダ油	2g	・料理酒	15ml



飲み込みに不安のある方は、十分ご注意ください。

- ① 餅は縦に4等分、大葉は2等分に切る。
- ② 豚肉を広げ、その上に大葉をのせ、ねり梅を塗る。その端に餅をのせて巻く。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、②の巻き終わりを下にして焼いていく。箸で返しながら、全面焼く。
- ④ 肉に火が通ったら、料理酒を加えて蓋をし、餅がやわらかくなるまで焼く。

エネルギー：255kcal たんぱく質：8.9g 脂質：10.0g
 カリウム：146mg リン：77mg 食塩相当量：0.8g

◎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	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g	
もち	1個 50g	117	2.0	16	11	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せん。
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	29	0.1	60	6	0	

よいお年をお迎えください。

2016年12月

栄養部

