

お正月料理の注意点

お正月は、ごちそうが目の前に並んだり、大勢の人が出入りするので、つい食べ過ぎたり、飲みすぎたりしやすくなります。注意するポイントを確認し、体重の増やしすぎや高カリウム血症を起こすことのないように注意しましょう。

◎ 注意するポイント

(1) 塩分が多くなりがちです。

おせち料理は保存を目的としてつくられたものです。そのため塩分や砂糖をたっぷり使っています。できるだけ塩分控えめの手作りにしたり、塩分の多いものは避けたりするようにしましょう。

(2) カリウムの多いものが出回ります。

田作り、昆布巻き、栗きんとん、果物など、カリウムの多いものは極力避けるようにしましょう。

(3) 水分のとり過ぎに注意してください。

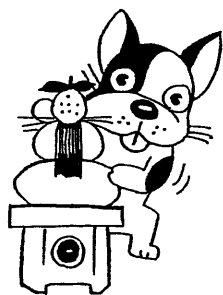
鍋物、アルコール、果物はつい増えすぎる原因となります。注意してください。

◎ お正月料理の栄養成分

お正月に食べる料理の成分表です。食材や味付けによって数値は変わってきますが、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 50 g	118	2.1	33	39	0	雑煮は汁を飲まない。
黒豆	大さじ1 杯 20 g	98	3.2	122	41	0.3	カリウムが多い。
田作り	10本 20 g	67	13.2	320	460	0.4	カリウムもリンも多い。 極力控える。
昆布巻き (芯なし)	小2本 30 g	25	1.8	231	36	2.2	カリウム・塩分を多く含むので注意。
はげの佃煮	小3匹 20 g	57	4.9	96	164	1.1	昆布巻きの芯に使われたりする。注意。

		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g	
かまぼこ	2切れ 20g	19	2.4	22	12	0.5	塩分が多い。
伊達巻き	1切れ 30g	59	4.4	33	36	0.3	
ぶりの 照り焼き	小1切 30g	117	6.8	135	49	0.9	通常市販のぶり1切れは 100g
車えび	中1尾 20g	25	5.6	100	78	0.1	頭部・殻付き45g
ずわいがに	足1本 20g	14	3.0	48	30	0.1	殻付き30g
かずのこ	1本20g	17	3.0	0	19	0.2	
いくら (塩蔵)	大さじ1 杯25g	68	8.2	53	133	0.6	リンが多い。
栗きんとん	さつま芋 40g使用	341	1.5	399	45	0.3	カリウムが多い。
紅白なます	大根60g 人参10g	44	0.3	153	13	0.5	
金柑甘煮	小4個 40g	54	0.2	50	5	0	
干し柿	小1個 20g	55	0.3	134	12	0	カリウムが多い。
みかん	Lサイズ 1個100g	46	0.7	150	15	0	つい手が出やすいので注 意。
りんご	中1/2個 100g	54	0.2	110	10	0	



よいお年をお迎えください。

栄養部