



お正月料理の注意点



今年もあとわずか。今年はどうな1年でしたでしょうか？

血液データを見て一喜一憂された方もいらっしゃるかもしれません。来年も食事を楽しく、おいしく、安心して食べていただけるようお手伝いできればと思っています。

1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が、もともとおせち料理は保存食のため、塩分や砂糖をたっぷり使っています。手作りをして塩分を控えたり、量を加減して食べるようにしましょう。

◎ 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、果物はずいぶん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。

いつものお雑煮に飽きたら…

揚げ餅

1. 下準備をする。

大根30gはおろす。三つ葉10gはゆでる。白ごま0.5gは炒る。

2. 餅90gを、やや弱めの中火で中心が軟らかくなるまで揚げる。

3. 減塩醤油10g・砂糖3g・みりん5g・だし汁30gを火にかけ、かけ汁を作る。

4. 2.の餅をお椀に盛り、3.のかけ汁をかける。大根おろし・三つ葉・白ごまを彩りよく盛り付ける。

栄養価 熱量 253kcal 水分 117.2g 蛋白質 4.9g
カリウム 185mg リン 98mg 塩分 0.5g

※お餅をのどに詰まらせないように注意しましょう。

◎ 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	味付けの塩分が付加されます
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)	大きじ1杯 25g	68	8.2	53	133	0.6	塩分もリンも多い
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 1/2個 50g	23	0.4	75	8	0	生の果物の目安量
りんご	中 1/4個 50g	27	0.1	55	5	0	1日 50gまで

よいお年をお迎えください。

