



栄養だより 12月▶1月

12月も半ばとなりました。
年末年始は、おせち料理などの行事食を召し上がる方も
多いと思います。食べ方次第では**塩分、カリウム、リンの
過剰摂取**につながるため注意が必要です。

それぞれの料理の特徴を再確認し、体への負担がないよう、
年末年始のお食事をお楽しみください。



～大晦日～



●年越しそば

- ・そばは**リン**を多く含みます。
リン値が高い方はうどんに変えましょう。
 - ・天ぷらや肉・卵などプラスして栄養バランスを向上させま
しょう。
 - ・汁は残すようにし、**塩分と水分の摂り過ぎ**を予防しましょう。
- ※かけそばよりざるそばの方が塩分を控えやすいです。

かけそば (100g)

エネルギー：86kcal
カリウム：48.9mg
リン：62.1mg
塩分：1.4g



かけうどん (100g)

エネルギー：86kcal
カリウム：49.3mg
リン：30.7mg
塩分：1.6g



～お正月～



●おせち料理

保存性を高めるため、塩や砂糖を多く使用しており、口渇につながりや
すいので水分・アルコールの摂り過ぎには気をつけましょう。
田作りや黒豆、昆布巻、かまぼこなどカリウムとリンを多く含む料理が
多いので適正量を知りましょう。

———主なおせち料理の栄養価の目安———

昆布巻き (1個30g)

エネルギー：29kcal
カリウム：348mg
リン：32mg
塩分：1.0g



かまぼこ (2切れ25g)

エネルギー：24kcal
カリウム：28mg
リン：15mg
塩分：0.6g



黒豆 (10粒程度20g)

エネルギー：46kcal
カリウム：81mg
リン：28mg
塩分：0.4g



栗きんとん (栗一つ入り50g)

エネルギー：93kcal
カリウム：145mg
リン：17mg
塩分：0.1g



伊達巻 (一切れ30g)

エネルギー：59kcal
カリウム：33mg
リン：36mg
塩分：0.3g



なます (小鉢50g)

エネルギー：17kcal
カリウム：130mg
リン：10mg
塩分：0.6g



数の子 (1本20g)

エネルギー：29kcal
カリウム：16mg
リン：27mg
塩分：0.2g



田作り (10尾5g)

エネルギー：17kcal
カリウム：80mg
リン：115mg
塩分：0.1g



がめ煮 (小鉢一つ分100g)

エネルギー：110kcal
カリウム：243mg
リン：76mg
塩分：0.8g



※あくまでも目安のため、購入する際は栄養成分を参考にしましょう。

おせち料理を楽しむポイント

- ①「一つのを多く食べるのではなく、いろいろなものを少しずつ食べる」
いろいろなものを少しずつ食べることで、栄養バランスもよくなります。
- ②「そのままの味を楽しみましょう」
数の子やかまぼこはすでに味付けされている加工品です。しょうゆなどをつけるのは控えて、塩分の過剰摂取を予防しましょう。