

# 栄養だより 12月号

## 年末年始の食事の注意点

年末年始は食事が豪華になったり、外食の機会が増えたりと普段と違う内容になることが多く、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいがちです。食事のとり方をできるだけ工夫をしながら、年末年始の食事を楽しみましょう。




### 食事のとり方のポイント

- ①一人分をあらかじめ別皿に取り分けておく
- ②ひとつのものをたくさん食べるのではなく、いろいろな種類のものを少量ずつ食べる
- ③食べ過ぎてしまったときは次の食事調整する



### 年末年始の食事で注意したいもの(例)


#### クリスマスケーキ



卵や乳製品が原材料なので、カリウムもリンも多く含まれる

- 小さなケーキを選ぶようにする
- ホールケーキは小さめにカットして食べ過ぎないようにする


#### 年越しそば



- つゆを飲まずに残す → 減塩、水分制限
- 卵や海老の天ぷらなどの具をのせてたんぱく質も一緒にとると食事のバランスが整う
- 夕食も食べて年越しそばも食べると食べ過ぎになる
- 年越しそばは夕食として食べる


#### お雑煮









- お雑煮の汁は飲まずに残す → 減塩、水分制限
- お餅は煮るよりも焼くほうが水分カットに



#### おせち料理

おせち料理は日持ちさせるために食塩や砂糖が多く含まれ、カリウムやリンを多く含む食材がたくさん使われているため、食べる量に注意する



 <p>カリウムが非常に多い 【目安量】30g程度</p> <p>栗きんとん</p>	 <p>カリウムもリンも多い 【目安量】スプーン1杯(10粒)程度</p> <p>黒豆</p>
 <p>カリウムが非常に多い 【目安量】1切れまで</p> <p>昆布巻き</p>	 <p>カリウムやリンは少ないが食塩が多い 【目安量】一口大のもの1~2切れ程度</p> <p>数の子</p>
 <p>リンが非常に多い 【目安量】10尾まで</p> <p>田作り</p>	 <p>カリウムの多い食材がたくさん使われている 【目安量】小鉢1杯分(60g)程度</p> <p>がめ煮</p>
 <p>リンと食塩が多い 【目安量】2切れまで</p> <p>かまぼこ</p>	 <p>リンが多い 【目安量】1切れまで</p> <p>伊達巻</p>

#### アルコール

- 1日の水分量に必ずカウントして飲むこと
- お酒に合うおつまみは塩分の高いものがほとんどなので、喉が渴いてしまい余計に飲水量が増える

