

栄養だより 12月1月号

テーマ 年越しそば お正月

今年も最後の月となりました。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。そばやおせちは**塩分・カリウム・リンの過剰摂取**につながる恐れがあるため注意が必要です。それぞれの料理の特徴を知り、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。

年越しそば



健康長寿「家運長命」などの意味があるそうです



ゆでそば(100g)
エネルギー：130kcal 塩分：0g
カリウム：34mg リン：80mg



ゆでうどん(100g)
エネルギー：95kcal 塩分：0.3g
カリウム：9mg リン：18mg

<年越しそばorうどんのポイント>

- ① **リン含有量を知ろう**
【そばはうどんより、リンが多く含まれています】
- ② 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。
- ③ **トッピングでエネルギーアップ**
【麺だけではエネルギー・たんぱく質が不足するため天ぷらやかき揚げなどを追加することをお勧めします】
- ④ **夕食として食べましょう**
【夕食後・夜中に食べてしまうと・・・エネルギーの摂りすぎ・食べすぎ→体重増加に繋がるので注意しましょう】



おもち

角切り餅2個
約100g



同じカロリー
約220kcal

ご飯約140g



食べ過ぎ・喉に詰まらせないように
少しずつ食べましょう

おせち料理

それぞれの料理におめでたい意味があり、新年をお祝いする食べ物になったそうです



少量ずつ
食べましょう

- ① **塩分に注意しましょう**
【日持ちさせるために塩分が多く使用されています】
- ② **リン・カリウムに注意しましょう**
【定番の黒豆・栗きんとん・田作り・昆布巻きなどはリン・カリウムが多く含まれています】

おせち料理を楽しむポイント

- ① 「一つのも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。

年末年始は楽しいことが多いため、ついつい栄養バランスが乱れがちになってしまいます。特別な料理でも一工夫することでバランスの整った食事を行うことができますよ。それでは、楽しい年末年始をお過ごしください。