姫野クリニック栄養だより

あっという間に12月を迎え、今年も残り僅かとなってきました。
年末年始には楽しい行事がたくさんありますね。
今回は年末年始に気を付けたい食事のポイントをまとめました。

◎お餅・お雑煮

【塩分・水分・カリウム】

・お餅は、焼いてから入れることで風味がつき、薄味でも食べやすくなります。また、焼くことで水分が少なくなります。

・海苔や小豆、きな粉を付けて食べるお餅は、カリウムが多いので注意が必要です。

・お雑煮は、塩分も水分も多くなるので具沢山にするなど工夫して楽しみましょう。

お雑煮(餅２個入り)＝エネルギー　320kcal

たんぱく質	10.9g
カリウム	490mg
リン	130mg
塩分	1.0g

具材に、鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・ほうれん草を入れた時の栄養量です。
★野菜は茹でこぼしておいたり、汁は残したりすることでカリウムや塩分を減らすことが出来ます。

◎年越しそば

【塩分・水分・エネルギー】

・年越しそばの汁は塩分を多く含むため、汁は残しましょう。

・夕食として食べる場合、そばだけではエネルギーやたんぱく質が少ないので、かき揚げや天ぷらなどを追加してバランスよく食べましょう。

【リン】

・そばはうどんよりもリンの量が多いです。年越しそばならぬ年越しうどんもおすすめです！

かけそば(ゆで:180g)＝エネルギー　307kcal

たんぱく質	12.0g
カリウム	232mg
リン	219mg
塩分	5.0g

かけうどん(ゆで:180g)＝エネルギー　258kcal

たんぱく質	8.1g
カリウム	187mg
リン	107mg
塩分	5.5g

※塩分は汁を含みます。

★年越しのタイミングで食べる場合、その日の食事は4食になります。1食ずつ調整を行い、食事量や塩分量が多くならないようにしましょう。

★インスタントのそばやうどんを作って食べる場合は、麺を戻したお湯は一旦捨てて、スープは別のお湯で作りましょう。

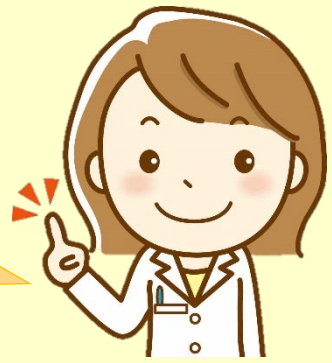
◎お鍋

【塩分・水分・カリウム】

・鍋のスープには野菜から溶け出したカリウムが多く含まれます。また、水分も多く摂取してしまいます。

・スープの残りで締めをする場合、雑炊より麺の方がおすすめです。

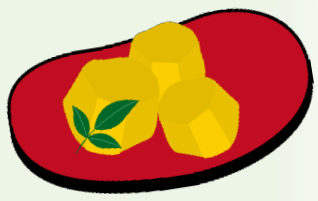
★自分が食べる量をあらかじめ取っておくと食べ過ぎ防止になります。



◎おせち

【塩分・カリウム・リン】

・おせちは日持ちがするように、塩分が多く使われています。



・栗きんとんや昆布巻きにはカリウムが多く含まれます。
筑前煮の鶏肉、たけのこ、れんこん、里芋などカリウムが多く含まれる具材が多いので食べる量には注意が必要です。

・田作りなど骨ごと食べる魚にはリンが多く含まれます。
いくらなどの魚卵にもリンが多く含まれます。

★取り皿を用意し、食べ過ぎを防ぎましょう。
★おせち料理以外の食事で１日の栄養量を調節しましょう。
★手作りできるものは手作りしましょう。
塩分やカリウムを少なくすることができます。

～おせちの定番の栄養量～

塩分

リン

カリウム

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
黒豆 20g(大粒 10 粒程度)	63	3	160	50	0.3
紅白かまぼこ 30g(2 枚)	29	3.6	33	18	0.8
伊達巻 30g(1 切)	59	4.4	33	36	0.3
なます 50g	31	0.2	126	1	0.3
数の子 40g(1 腹)	41	6.8	13	45	0.6
昆布巻き 50g(1 個)	115	6.5	768	102	1.3
田作り 15g	58	8.1	196	278	0.4
栗きんとん 30g(1 個)	102	0.5	149	16	0
酢れんこん 30g	37	0.6	142	23	0.3
たたきごぼう 50g	69	1.4	127	45	0.4
ブリの照り焼き 40g	131	8.9	168	59	0.6
イクラ 16g(大さじ 1 杯)	44	5.2	34	85	0.4
海老の甘露煮 25g	50	5.4	108	78	0.3

表のように、おせち料理一つひとつの成分値を見ると、
思ったより多くないかと感じられるかもしれませんが
食べる量や食べ合わせによって摂り過ぎることもあるので
注意が必要です。

年末年始の食事についてまとめましたが、

それぞれに共通していたのは**塩分が多い**ところです。

塩分が多い年末年始の食事は喉が渇きやすくなります。

また、お酒を飲む機会もあるでしょう。

できるだけ塩分を控えることはもちろん、

体重計にはこまめに乗って、体重の増え方を

確認しましょう。

良いお年をお迎えください。