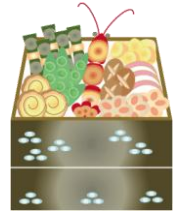




# 年末年始の過ごし方

今年も残りわずかになりました。  
今回はおせち料理など年末年始の食事について紹介します。



## ☆おせち料理

おせち料理は、日もちして冷めてもおいしいように作られています。  
そのため味付けも濃く、塩分が多くなっています。  
リン・カリウムも多く含まれています。

食品名	重量 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
かまぼこ	20g (1切)	0.5	22	12
かずのこ	30g (1本)	0.4	63	42
黒豆	20g (10粒程度)	0.4	70	42
栗甘露煮	20g (大1個)	0	15	5
田作り	20g	0.4	320	460
昆布巻	30g	0.7	129	17
伊達巻	20g (1切)	0.3	22	24
なます	60g (小鉢1杯程度)	0.6	135	23
ハム	20 (1枚)	0.5	52	68

※特に数値が高いものに、黄色をつけています。

少量でも塩分、カリウム、リンが多く含まれているので、食べすぎには注意しましょう。おせち料理をお重から取って食べると、ついつい食べ過ぎてしまいます。1人分ずつお皿に取り、どのくらい食べたか把握できるようにしましょう。

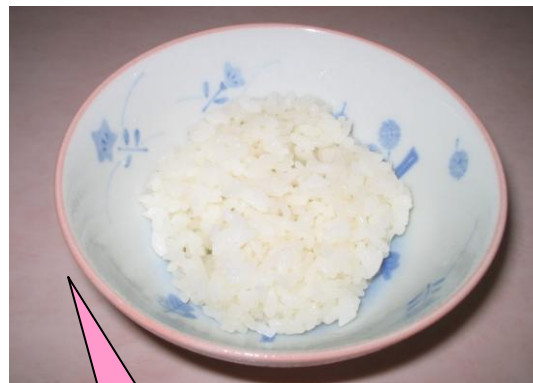
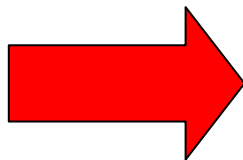
## ☆お餅



お餅 50g

(4cm×6.5cm×高さ 1.5cm)

エネルギー(kcal)	118
たんぱく質 (g)	2.1
カリウム (mg)	33
リン (mg)	39
塩分 (g)	0



ご飯 70g



お餅 1 個 (50g) と  
ご飯 70g が同じカ  
ロリーです。

## ☆雑煮を食べる時のポイント☆

お餅は煮ずに焼いて柔らかくする。

→焼くことにより、水分を減らすことができます。

汁は飲まない。

→水分、塩分を減らす事ができます。



お餅 1 個	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
磯辺焼き (醤油・砂糖・のり)	138	92	60	1.3
きなこ餅 (きなこ・砂糖)	143	90	65	0
あんこ餅 (あんこ)	158	102	54	0

磯辺焼きは醤油を使うので、塩分が多くなります。だし割り醤油を使用するなど工夫しましょう。きなこ、あんこにはリンが多く含まれています。かけすぎには、注意しましょう。