



# 料理に含まれる水分

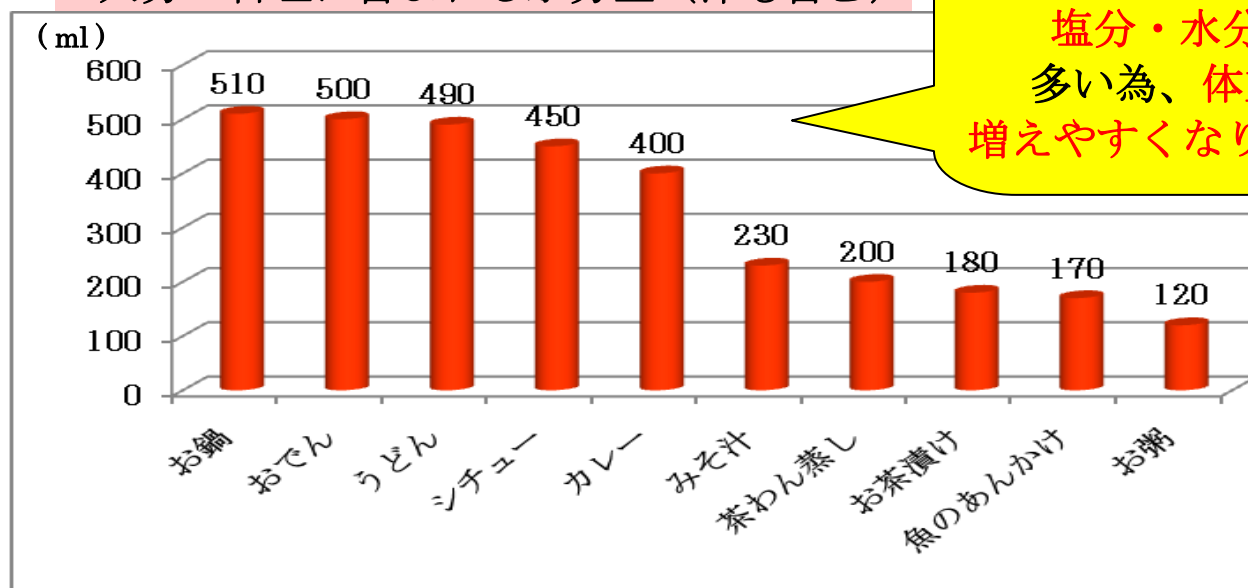


鍋物やおでんがおいしい季節になりました。

お鍋を食べて、次の日に体重が増えて驚いた経験はありませんか??

今号では料理に含まれる水分について紹介します。

## 1人分の料理に含まれる水分量 (汁も含む)



これらの料理は  
塩分・水分が  
多い為、体重が  
増えやすくなります。

※調理法によって、水分の量が異なります。

## ★食べる時のポイント

①水分が多い料理ばかりにならないようにしましょう。

夜に鍋を食べる時には、お昼は麺類など水分が多い料理は避け、水分の少ない料理にするなど組み合わせを考えて食べましょう。

水分が少ない料理…揚げ物、炒め物、炒り煮、焼き物

②水分の多い料理を食べる時には、2日空きの日は避け、1日空きの日に食べるようにしましょう。

③続けて食べないようにしましょう。

水分の多い料理は1週間に1回程度としましょう。

④汁は残すようにしましょう。

汁を残しても野菜などの材料が水分を吸っています。

⑤鍋のしめの雑炊、麺類は水分、カリウムがいっぱいです。控えましょう。

