



年末年始の食事について

今年もいよいよ残りわずかとなってきました。

今号ではおせち料理、お餅、年越しそば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。

その為、味付けも濃く、**塩分・糖分**が多いです。**リン・カリウム**も多く含まれています。

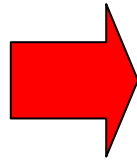
食品名	重量 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食べる時のポイント
かまぼこ	20g (1切)	0.5	22	12	塩分が多いので少量にしましょう。
かずのこ ※味付け なし	30g (1本)	0.4	63	42	塩分が多いので十分に塩抜きしましょう。リンも多く含まれているので、少量にしましょう。
黒豆	20g (10粒程度)	0.4	70	42	豆類はカリウム、リンが多く含まれています。 作る時には、しっかり茹でこぼしをしましょう。
田作り	20g	0.4	320	460	骨ごと食べるので、リンが多く含まれています。少量にしましょう。
昆布巻	30g	0.7	129	17	カリウム、塩分が多いです。 作る時は、だしわり醤油を使用しましょう。
伊達巻	20g (1切)	0.3	22	24	
なます	60g (小鉢1杯程度)	0.6	135	23	作る時は、酢をきかせて、減塩にしましょう。
栗きんとん	30g(1個)	0	146	16	カリウムが多いので、少量にしましょう。

おせち料理をお重から直接取って食べると、ついつい食べ過ぎてしまいます。
1人分お皿に取り、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



ご飯 70g

お餅 1 個 (50g) と
ご飯 70g が同じ
カロリーです。

※お餅はご飯に比べて小さいのでつい食べ過ぎてしまいます。
いつも食べるご飯量がお餅で何個分になるのかを考えて食べましょう。

☆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。



お餅を使ったおすすめレシピ紹介

お餅で作る あられ



<材料>

切り餅…1 個 (50g) 揚げ油…適量
塩…0.5g カレー粉…1g

<作り方>

- ① 切り餅を 5mm 角に切る。
注) 固いので手を切らないように!!
- ② ①のお餅を油で揚げる。
- ③ 塩とカレー粉、②を合わせてビニール袋に入れてよく振る。全体にまぶされたら出来上がり♪



お餅を揚げることによってカロリーアップになります。
カレー粉の代わりに砂糖をまぶしてもおいしいです。ご家庭で是非作ってみてください。

年越しそば

☆年越しそばを食べる時のポイント☆

汁は飲まない。注) 汁を飲まなくても麺が水分をたくさん吸っています。

→水分、塩分を減らす事ができます。

体重増加が気になる方はざるそばにするなど工夫しましょう。

そばに具をのせたり、おかずを 1 品付け加えましょう。

→そばだけではたんぱく質が不足します。海老の天ぷら(惣菜を利用するのも良いです。)や卵などの具をのせたり、おかずを 1 品付け加えるなど工夫しましょう。カロリーやたんぱく質のアップになり、バランスがよくなります。