



年末年始の食事

今年もいよいよ残りわずかとなってきました。

今号では年越しそば、お餅、おせち料理など年末年始の食事について紹介します。

★年越しそば

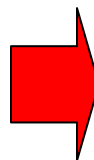
☆年越しそばを食べる時のポイント☆

- ・年越しそばは、夕食に食べるようにしましょう。
- 夕食も食べて、年越しにそばも食べると食べ過ぎになってしまいます。
- ・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。
- 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。

★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。

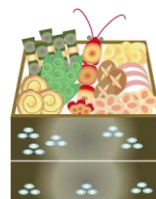
☆雑煮を食べる時のポイント☆

- ・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。→汁を飲まなくても材料が水分を吸っているので体重が増えやすくなります。雑煮はお正月だけにしましょう。



★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)	注意点
かまぼこ	15g (1切)	0.4	17	9	塩分が多いです。
かずのこ ※味付けなし	20g (1/2本)	0.3	7	23	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ます。
黒豆	20g (10粒程度)	0.3	160	50	豆類はカリウム、リンが多く含まれています。ご自宅で作る時には、しっかり茹でこぼしをしましょう。
田作り	15g	0.4	196	278	骨ごと食べるので、カリウム・リンが多く含まれています。
昆布巻	50g	1.3	768	102	カリウム、塩分・リンがとても多いです。
伊達巻	20g (1切)	0.3	22	24	甘く感じますが、塩分もあります。
なます	50g (小鉢1杯程度)	0.3	126	10	作る時は、酢をきかせて、減塩にしましょう。市販のものは、干し柿が入っているものもあります。干し柿入りはカリウムが高いので、買わないようにしましょう。
栗きんとん	70g (小3個)	0	348	37	カリウムが多いです。
合計		3.3	1644	533	

塩分の1日の目標は6g、一食2gが目安です。少しずつ食べても、塩分の取りすぎになります。塩分が多い食品（かまぼこ、かずのこ、昆布巻き）を控えるか、他の食事で塩分の調節をしましょう。

少しずつ食べても1日分のカリウムを取ってしまいます。田作り・昆布巻きは控えましょう。いつも血液検査でカリウムが高い方は、カリウムが多い食品（黒豆、なます、栗きんとん）を控えましょう。

少しずつ食べても1日分のリンの3/4をとってしまいます。田作り、昆布巻きは控えましょう。いつも血液検査でリンが高い方は、リンが多い食品（かずのこ、黒豆）を控えましょう。

おせち料理は少量でも塩分、カリウム、リンが多くなります。

血液検査でいつもカリウム、リンが高い方は、食べるのを控えましょう!!