



お正月料理



栗きんとん:70g
(栗 2 個入り)
カリウム: **255mg**
リン: 29mg
塩分: 0g



蒲鉾:20g
(厚 1 cm×2 切)
カリウム: 22mg
リン: 12mg
塩分: **0.5g**



昆布巻: 30g
(直径 2.5×5cm)
カリウム: **129mg**
リン: 17mg
塩分: **0.7g**



伊達巻:20g
(1cm×1 切)
カリウム: 22mg
リン: 24mg
塩分: 0.2g



田作り: 10g
(約 10 尾)
カリウム: **160mg**
リン: **230mg**
塩分: 0.2g

- ・大皿から食べると、どのくらい食べたか分からず、食べ過ぎの原因となります。食べる量を取り分けてから、食べましょう。
- ・既成品は塩分やカリウム、リンが多く含まれているものがあります。手作りをすると、材料や味付けを調整することができます。
- ・組み合わせや量を調整して食べましょう。もともと血液検査でカリウム、リンが高めの方は控えましょう。



黒豆:20g
(中 18 粒、大 10 粒)
カリウム: **160mg**
リン: **50mg**
塩分: 0.3g



なます:50g
(小鉢 1 杯程)
カリウム: **126mg**
リン: 10mg
塩分: **0.3g**



数の子:15g
(塩蔵水戻し 6cm)
カリウム: 0.3mg
リン: **14mg**
塩分: **0.2g**

※味付け無しの場合

	餅 50 g		ご飯 70g
	117kcal		117kcal
	蛋白質 2g		蛋白質 2.5g

お餅 1 個(50g)とご飯 70g は同じエネルギー

※お餅の食べすぎにならないよう、いつものご飯量がお餅何個分になるかを考えて食べましょう。

※お餅だけでは蛋白質が不足してしまいます。肉や魚、卵など蛋白質を含むおかずと一緒にバランス良く食べましょう！