



◆◆◆ お正月料理 ◆◆◆

食品名	重量 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
かまぼこ	15g (1切)	0.4	17	9
かずのこ※味付けなし	20g (1本)	0.2	42	28
黒豆	20g (10粒程度)	0.3	160	50
田作り	15g	0.3	240	345
昆布巻	50g	1.3	768	102
伊達巻	20g (1切)	0.2	22	24
なます	50g (小鉢1杯程度)	0.3	126	10
栗きんとん	70g(3個)	0	146	16
なまこ※味付けなし	50g (小鉢1杯程度)	0.9	27	13
ずわいがに (ゆで)	29g(爪1本)	0.2	70	44



お餅1個 (50g) と
ご飯70gが
同じカロリーです。



いつも食べるご飯
の量⇒
お餅 個分
です。

お餅 50g (4cm×6.5cm×高さ1.5)

ご飯 70g

- ・お正月料理は、保存が効くよう、濃い味付けになっています。また、カリウムやリンが多く含まれる料理もあります。大皿ではなく、取り分けて食べる等、工夫をして食べましょう。
- ・筑豊地区では、お正月に赤なまこを食べる習慣があります。なまこは、塩分が多く含まれます。また、醤油やポン酢をかけて食べる為、塩分が更に多くなります。控えましょう。
- ・かにに含まれるカリウム、リンは他の魚介類に比べて多くはありませんが、食べ過ぎると多くなってしまいます。量を決めて、食べすぎには注意しましょう。
- ・お雑煮は、具沢山にして具のみを食べるようにしましょう。餅を焼いて入れると、風味が付き、薄味でも美味しく食べることができます。