



◆◆◆ 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。