透析センター

栄養だより

令和４年 12 月号
博愛会　頴田病院

お正月料理

おせち料理の特徴

1. 塩分が多い

〈かまぼこ・かずのこ・昆布巻・煮物など〉
日持ちを良くする為、味付けの濃いメニューが多いという特徴があります。
塩分が多いと喉が渇き、飲水量が増えると体重増加に繋がります。

2. カリウムが多い

〈黒豆・昆布巻・栗きんとん・田作りなど〉
豆類や海藻類、栗等にはカリウムが多く含まれます。

3. リンが多い

〈田作り・黒豆・昆布巻・かずのこなど〉
骨ごと食べる魚や魚卵、豆類にはリンが多く含まれます。
また、市販の加工食品には**吸収率の高い無機リン**が
多く含まれています。

★食べ方のポイント★

・食べすぎ防止の為、大皿ではなく、小皿に取り分けて食べましょう。
・かまぼこやかずのこはすでに味がついているので、醤油や塩をつけて食べないようにしましょう。
・市販の加工食品にはカリウムやリン、塩分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の調整が出来ます。
・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。
※お雑煮は、具にも水分が多く含まれているため、食べすぎないよう量を調節しましょう。