

INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 44

12月発行

2015年

月発行

早いもので、今年最後の月となりました。毎月栄養だよりをお配りしていますが、来年もみなさまにより興味を持って読んで頂けるよう、楽しい内容で考えていきたいと思ひます。

寒くなりますが体調に気をつけて、よいお年をお迎えください。


栄養指導室 松田・大下



2016年 おせち料理



黒豆 5粒 (10g)
 ◎まめに働き、まめ(健康)に暮らせることを願う



カリウム : 80mg
リン : 25mg
食塩相当量 : 0.2g

ブリの刺身 2切れ (30g)



カリウム : 114mg
リン : 39mg
食塩相当量 : 0.4g

かずのこ 2切れ (20g)
 ◎子孫繁栄を願う



カリウム : 1mg
リン : 19mg
食塩相当量 : 0.3g

紅白なます (20g)
 ◎お祝いの水引を表し平和を願う



カリウム : 64mg (下処理済み)
リン : 23mg
食塩相当量 : 0.2g



だて巻 1切れ (30g)
 ◎知識が増えることを願う



カリウム : 33mg
リン : 36mg
食塩相当量 : 0.3g

炊き合わせ 各1種類
 くわい・人参・こんにゃく
 たけのこ
 しいたけ
 れんこん
 絹さや



カリウム : 234mg (下処理済み)
リン : 63mg
食塩相当量 : 1.0g

栗きんとん 半分 (30g)



カリウム : 75mg
リン : 8mg
食塩相当量 : 0g

すべて食べても、
 透析患者様の1日の上限量
 カリウム1500mg・リン900mgの
1/3(1食分)
 におさまります!!



- ・各料理の栄養価の特徴を知りましょう
- ・一日の中で食べる量や組み合わせを調節しましょう
 (とくに塩分が多くなりやすいのでおせち料理以外は塩分調節が必要です)