

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi



INOKUCHI

Vol. 8

2012年12月発行



すっかり冬になり、山間部では雪がちらつくところも増えてきましたね。
 今年も残りわずか。「師走」という言葉を聞くと、なぜか気忙しい気分になります。
 この時期は、忘年会、クリスマス、大掃除、年越しなど行事が盛りだくさん！体調には十分に
 気をつけて元気に毎日を過ごしましょう。
 少し早いですが・・・みなさま、よいお年をお迎えください。



栄養指導室 松田・大下



おせち料理 について知ろう！

■おせち料理とは

正月を彩るおせち料理。華やかなお祝い料理としてもお正月の保存食としてもおせち料理は欠かせない存在です。そんなおせち料理、もともとは季節の変わり目とされる「節」に神に
 供え物をし、宴を開くという宮中行事が行われ、その時に用いられていた料理が「御節供
 (おせちく)料理」と呼ばれており「おせち料理」の由来となったのです。

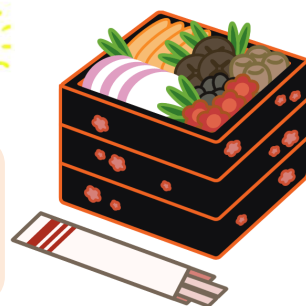
特徴

- ◎日持ちさせるために塩分や糖分が多くなりがち
- ◎カリウムとリンを多く含む食品を使用した料理が多い



腎臓にやさしいおせち料理にするには…

詳しくは、裏面を参考にし
 て頂けたらと思います ☺



リンの多い食材をしっかり把握！

骨ごと食べる魚を使用した田作りや小骨が多いにしんを巻いた昆布巻きは
 特にリンを多く含みます。

たんぱく質・カリウムは食べる量と調理で工夫！

たんぱく質の摂取量が増えれば必然的にリンやカリウムも多くなりがちです。魚、肉、卵、
 豆製品を用いたおせち料理は、摂取量に注意しましょう。水さらしや茹でこぼしが可能な食品は
 カリウムを減らす処理を行ってから調理しましょう。(黒豆、昆布巻、栗きんとんなど)

おせち料理以外で1日の塩分を調節！

おせち料理以外は香味野菜(しそ・みょうが・みつば・パセリ)や香辛料(わさび・からし・
 七味・マスタード)、酸味(酢・レモン・ゆず)を使用してできるだけ薄味にすると1日の
 制限内に塩分をコントロールしやすくなります。





お正月料理



※赤字:注意すべき栄養素

<p>黒豆 5粒 (10g)</p>  <p>●まめに働き、まめ(健康)に暮らせることを願う</p> <p>カリウム: 80mg リン: 25mg 食塩相当量: 0.2g</p>	<p>田作り 5匹 (約10g)</p>  <p>●田畑の高級肥料としていわしが使われていたことから、豊作を願う</p> <p>カリウム: 130mg リン: 185mg 食塩相当量: 0.3g</p>	<p>かずのこ 2切れ (20g)</p>  <p>●卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う</p> <p>カリウム: 7mg リン: 23mg 食塩相当量: 0.3g</p>
<p>だて巻 1切れ (30g)</p>  <p>●巻き物に似た形から、知識が増えることを願う</p> <p>カリウム: 33mg リン: 36mg 食塩相当量: 0.3g</p>		<p>なます 1つまみ (20g)</p>  <p>●お祝いの水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う</p> <p>カリウム: 50mg リン: 4mg 食塩相当量: 0.1g</p>
<p>紅白かまぼこ 2枚 (30g)</p>  <p>●祝儀のめでたい彩や、初日の出を連想させる</p> <p>カリウム: 33mg リン: 18mg 食塩相当量: 0.4g</p>	<p>栗きんとん 半分 (30g)</p>  <p>●金の財宝に似ていることから、豊かな1年になることを願う</p> <p>カリウム: 75mg リン: 8mg 食塩相当量: 0g</p>	<p>昆布巻 一口大 1/3個 (7g)</p>  <p>●「よろこぶ」の語呂あわせ</p> <p>カリウム: 102mg リン: 14mg 食塩相当量: 0.2g</p>

透析ケア 2011 vol.17 参照

上に書いてある量なら... **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・食塩相当量6g未満の**



1/3(1食分)

におさめます!!



各料理の栄養価の特徴を知り、一日の摂取量の中で食べる量や組み合わせを工夫しましょう!
楽しいお正月をお迎えください。