

INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2013年

Vol. 20

12月

発行

2013年の最後の月となりました。今年はどんな一年でしたか。12月は忘年会・クリスマス・大掃除・年越し・年賀状の作成などイベントが重なり大忙しですが目まぐるしい程足早に去っていく月でもあります。

健康第一に休息も入れながら毎日を元気に過ごし、今年一年をしめくくりましょう。

栄養指導室 松田・大下



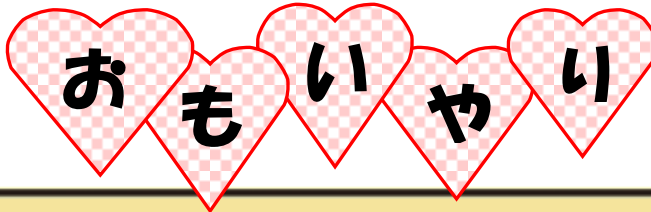
お正月料理



～福を呼ぶ食事～

おせち料理は日頃あまり口にしない料理が味わえるよい機会ですが、様々な食材を使用し、品数も多く、日もちをさせるために料理の味付けが濃い（塩分・糖分が多い）、さらに偏食や食べ過ぎにつながりやすく1食分を把握しにくい特徴があります。食事量の配分や食事時間を規則正しく整え、上手に取り入れておせち料理を美味しく楽しみましょう。

腎臓



おせち料理

たんぱく質・リンが多い食材を把握

田作り・エビの甘露煮・にしんやサケの昆布巻・イクラ・だて巻き・松風焼・肉巻・数の子・刺身・かまぼこなどは食べ過ぎ予防に最初に取り分け、量を確認できるようにしておきましょう。

【肉・魚・卵・豆製品が多いとリンの摂取量も多くなります】

カリウムは食べる量と調理で工夫

黒豆・昆布巻きは食べ過ぎに注意し、煮しめ・栗きんとん・なますなどは水にさらす・茹でるなど、下処理を行ってから調理を始めましょう。

【豆・海藻・芋類にはカリウムが多く含まれています】

作りすぎない・買いすぎない!

出来るだけ家庭で作ると味付けや作る量を調節しやすいですが、購入される際は少量ずつの食べ切りサイズにして、数日に分けて食べるように心がけましょう。（※保存方法の確認をお忘れなく）

【結果として、量や各栄養素の調節につながります】





お正月料理



※1人分ずつ盛ることで1食分の全体量やバランスが把握しやすくなります。

黒豆 5粒 (10g)



カリウム：80mg
リン：25mg
食塩相当量：0.2g

ぶいの照り焼き 半切れ (約40g)



●大きさで呼び名が変わる出世魚であることから、出世を願う

カリウム：168mg
リン：59mg
食塩相当量：0.6g

かずのこ 2切れ (20g)



カリウム：7mg
リン：23mg
食塩相当量：0.3g

だて巻 1切れ (30g)



カリウム：33mg
リン：36mg
食塩相当量：0.3g

全て召し上がっても・・・

カリウム・リン・塩分

★1食分!★

たたきごぼう 小3本 (25g)



●ごぼうは長く根を張ることから「土台を固め、堅実に暮らせる」縁起物

カリウム：64mg (下処理済み)
リン：23mg
食塩相当量：0.2g

お祝いえび 小1尾 (25g)



●長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願う

カリウム：108mg
リン：78mg
食塩相当量：0.3g

栗きんとん 半分 (30g)



カリウム：75mg
リン：8mg
食塩相当量：0g



※赤字：注意すべき栄養素

透析ケア 2011 vol.17 参照

お正月の定番! 拓雑煮 をおいしく楽しむには?

① かつおだしの旨味をしっかり効かせることで、醤油などを控えめにできる

② 野菜は一度茹でてから、調理する

③ 普段飲み込みにくいお餅も食べやすく、しっかりしたエネルギー摂取につながる

④ 浅い器や小さめ器を使うことで、自然と食べ過ぎ防止になり、見た目にも満足感が得られやすい

⑤ 水分の摂り過ぎに注意し、汁の量を1/3程度に減らし、具沢山にする

■ 味噌(白みそ)仕立てにすると塩分が高くなりやすいので注意!



◎栄養価◎ エネルギー：144kcal カリウム：290mg リン：115mg 塩分：1.2g

各料理の特徴を知り、組み合わせや1食の量を調節して、体に負担なくお正月を楽しみましょう。