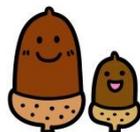




INOKUCHI



# いのくち栄養だより



Vol. 43

Nutrition News from Inokuchi

2015年



月発行

栄養指導室 松田・大下

## 上手に食べよう 秋 冬 あったか〜い料理

### 料理名 No. ①

# おでん



コンビニやスーパーでも売っている寒い季節を代表する料理♪

- 練り製品を多く使い、卵も入れます  
⇒ リンをとり過ぎてしまうので1種と決めましょう
- 家で作られる場合は カリウムを多く含むいも類は少なめにし、食物繊維がとれるごぼうを入れても美味しいです♪
- ☆ **おすすめ具材**・・・大根、こんにゃく、餅巾着、すじ肉など



秋・冬料理と言えば♪肌寒い季節には心も体も温まりますよね！

### 料理名 No. ②

# 鍋

- つみれ、練り製品を使用する  
⇒ リンをとり過ぎてしまうので手作りがおすすめ！
- 冬野菜を多く使用する (カリウムをとり過ぎてしまう)  
⇒ 必ず下処理 (茹でる) を行いましょう  
⇒ 食べる際は量を決め、水気をよく切って食べましょう
- 出汁は残す (残りの出汁には カリウムが多く含まれる)  
⇒ シメにご飯や麺を入れないようにしましょう
- ☆ **おすすめ具材**・・・春雨、くずきりなどを入れるとエネルギーアップとなります
- ☆ **危険 牡蠣・二枚貝**は食中毒予防のために 十分な加熱を！



(中心温度 85~90℃ 90秒以上の加熱)



### 料理名 No. ③

# シチュー カレー ラーメン 汁うどん

テレビCMでもこの時期はよく見かけますよね♪

- シチュー、カレーの食材は必ず 下処理を行いましょう (いも類は下処理を行っても カリウムが減りにくいので少なめに!)  
【カレー、シチューはお玉1杯が目安です】
- シチューは乳製品を入れるので リンが多く含まれます
- ラーメン、うどんの汁は残しましょう!!!



朝晩が冷え込む季節になり、食べたい料理も変わってきますね。この時期定番の料理は家庭でも短時間で簡単に作ることができますが、塩分・水分のとり過ぎや喉が渇きやすい特徴もあります。1日の中で 続けて食べないようにしましょう。