

INOKUCHI



# いのくち栄養だより

Vol. 32



Nutrition News from Inokuchi

2014年

月発行

今年も終わりに近づき、年末になると「1年」が長いようで短く感じずにはいられません。みなさんはどのような1年でしたか？いろいろな思い出や情景が蘇るかと思えます。今年もいのくち栄養だよりを読んでいただき、ありがとうございました。冬本番、暖かく過ごして元気に一年をしめくり、よい年越しをお迎えください。

栄養指導室 松田・大下



## 除夜の鐘

# 「年越しそば」のヒミツ



江戸時代には定着した日本の風習に、大晦日には年越しそばを食べることがあります。そばは他の麺より切れやすいことから『今年一年の災厄を絶ち切る』という意味もあるようですが、そばの意外な一面をご紹介します。

	そば1玉 (ゆで160g)	うどん1玉 (ゆで160g)
エネルギー(kcal)	211	168
カリウム(mg)	54	14
リン(mg)	128	29
塩分(g)	0	0.5



そばは麺類の中で  
**最もリンが多く**  
含まれています！

## +プラス



## 食べ方のポイント

	エビ天ぷら 中1尾	かまぼこ 2枚	油揚げ 20g	卵 1個
エネルギー(kcal)	60	19	78	76
カリウム(mg)	72	22	12	65
リン(mg)	60	12	70	90
塩分(g)	0.1	0.5	0	0.2

★麺類の汁・スープは残しましょう

★塩分・水分摂取を控えるためには

そばはリンが多く含まれているため気になる方は、ざるうどんがおススメ！

★揚げ物料理でエネルギーアップ！野菜・肉・卵などを加えてバランスを調節！

リン値が高めの方は『野菜のかき揚げ』にするとよいでしょう

※揚げ物類は麺の汁・スープに浸さず、別のお皿に取り分けて食べるようにしましょう

## ざるそばがおすすめ



除夜の鐘  
なぜ108回？



大晦日には寺院で108つ 鐘の音が響きますが…

### 108の数字の由来

- ①人間の煩惱を表す数(煩惱をはらうために鐘を鳴らす)
- ②一年の数(12ヵ月+24節気+72候=108)
- ③四苦八苦を表す数(4×9+8×9=108) などなど

謹賀新年

おいしく♪楽しく♪上手に♪



2015年



# お正月料理



## おせち料理の 落とし穴

### 特徴

- ◆もともと保存を目的として作られるので、砂糖や塩をたっぷり使用している
- ◆おせち料理は偏食、食べ過ぎにつながりやすく1食分を把握しにくい
- ◆たんぱく質を多く含む食品を用いたおせち料理は、カリウム・リンも多め

## おせち料理の (得) 情報!!

◆食べる前に

①

ストップ! 

⇒ご自身用の取り皿を用意し、食べる量を取り分けてから食べ始めましょう

②

◆手作りできるものは手作りすることで、味付けの調節が可能

⇒家庭で作る際は薄味を基本とし、量は作りすぎないようにしましょう

③

◆カリウム、リンを減らす下処理を行ってから調理する

⇒水さらしや茹でこぼし(茹でて茹で汁を捨てる)が可能な食品は必ず行いましょう

④

◆塩分の摂りすぎにならないよう、おせち料理以外は1日単位の塩分を調節しましょう



## ★たんぱく質・リンの多い料理

要チェック!

かまぼこ



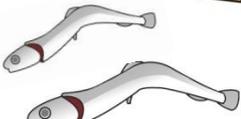
刺身

いくら



えびの甘露煮

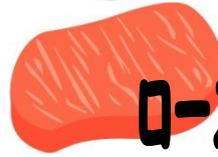
田作り



ぶりの照り焼き



伊達巻



ロースビーフ

## ★カリウム

の多い料理

要チェック!

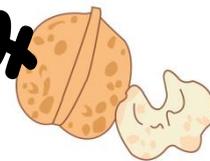


黒豆

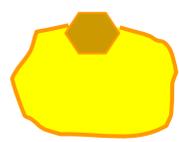
煮しめ



くるみ



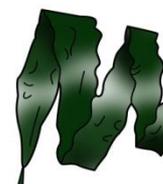
栗きんとん



たたきごぼう



紅白なます  
酢れんこん



昆布巻

各料理の栄養価の特徴を知り、食べる量や組み合わせを調節しましょう!