



# 鍋料理



落ち葉が風に舞う季節となりました。  
今号では、冬になると食べたくなる鍋料理について紹介します。  
お鍋を食べて、次の日に体重が増えて驚いた経験はありませんか??

## ★利点



- ・作るのも、片づけも簡単。
- ・肉・豆腐・野菜などを食べられるので、バランスがよい。

## ★欠点

- ・水分が多い。汁を飲まなくても、材料が水分を多く含む為、体重増加が多くなる。
- ・鍋から直接取って食べる為、ついつい食べ過ぎてしまう。  
たくさん作りすぎて、続けて次の日も食べてしまう。

せっかく飲む水分を 500ml に守っても、料理の水分が多いと体重が増えてしまいます。

**※体重増加がいつも多い人は食べないようにしましょう。**

## ★食べる時のポイント（体重管理が守れている方）

①水分の多い料理が重ならないようにしましょう。続けて食べないようにしましょう。水分の多い料理は、**1週間に1回程度**としましょう。



**水分を多く含む料理**…鍋、おでん、麺類、シチュー、カレー、汁物、茶わん蒸し、お茶漬け、魚のあんかけ、お粥など

②作りすぎ、食べすぎないようにしましょう。

自分が食べる分だけ取り分けておくと、食べすぎを防げます。

③**2日空きの日は避け、1日空きの日に食べるように**しましょう。

④市販の鍋の素・顆粒だしには、塩分が多く含まれています。天然のだしをしっかりとって、減塩のポン酢で食べると塩分を減らす事ができます。

⑤**鍋のしめの雑炊、麺類**は水分、カリウムがいっぱいです。控えましょう。

