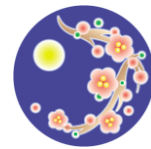


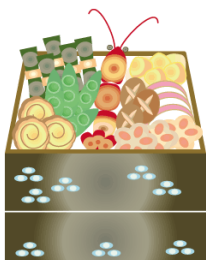


お正月料理



おせち料理

- ①日持ちがするように、塩分、糖分が多い。
②カリウムやリンを多く含む食品の使用が多い。



食品名	重量 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
かまぼこ	15g (1切)	0.4	17	9
かずのこ ※味付けなし	20g (1本)	0.3	7	23
黒豆	20g (10粒程度)	0.3	160	50
田作り	15g	0.4	196	278
昆布巻	50g	1.3	768	102
伊達巻	20g (1切)	0.3	22	24
なます	50g (小鉢1杯程度)	0.3	126	10
栗きんとん	70g(3個)	0	146	16

★カリウムが多い食材…黒豆、田作り、昆布巻、なます、栗きんとん

- ①カリウム多い食材をしっかり把握して、食べる量に注意しましょう。
②なます、栗きんとん、黒豆などをご自宅で作る場合には、
しっかり茹でこぼして調理しましょう。
③他のカリウムが多い食材（果物、生野菜など）との
組み合わせを考えて食べましょう。
④もともと血液検査でカリウムが高めの方は、控えましょう。

減塩、カリウム、リンを考えたおせち料理の販売をしている業者もあります。利用するのもよい方法です!!

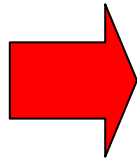
★リンが多い食材…田作り、黒豆、かずのこ、昆布巻

- ①リンが多い食品は少量にしましょう。
②もともと血液検査でリンが高めの方は、控えましょう。

お餅



お餅 50g (4 cm×6.5 cm×高さ 1.5 cm)



お餅1個 (50g) と
ご飯 70g が同じ
カロリーです。



ご飯 70g

※お餅はご飯に比べて小さいのでついつい食べ過ぎてしまいます。いつも食べるご飯量がお餅で何個分かを
考えて食べましょう。



★お餅の目安

ご飯の量(g)	お餅の量(g)
100g	1.5 ケ
140g (女性用のお茶碗 1 杯)	2 ケ
180g (女性用のお茶碗で山ができるぐらい)	2.5 ケ
200g (男性用のお茶碗 1 杯)	3 ケ

☆雑煮を食べる時のポイント☆

- ・お餅は煮ずに焼いて柔らかくする。
⇒焼く事により、水分を減らすことができます。また風味も増します。
 - ・具たくさんにして、汁は飲まない。
⇒水分、塩分を減らす事ができます。
- ※汁を飲まなくても、材料が水分を吸っています。
雑煮を食べすぎないようにしましょう。



お餅 1 個使用	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
磯辺焼き (だしわり醤油・砂糖・のり)	135	59	49	0.5
きなこ餅 (きなこ大さじ 1・砂糖)	172	185	81	0
あんこ餅 (あんこ)	191	81	61	0

きなこ、あんこにはカリウム・リンが多く含まれています。かける時には少量にしましょう。

カリウム、リンが控え目の特殊食品のきなこを利用するのもよい方法です!!