

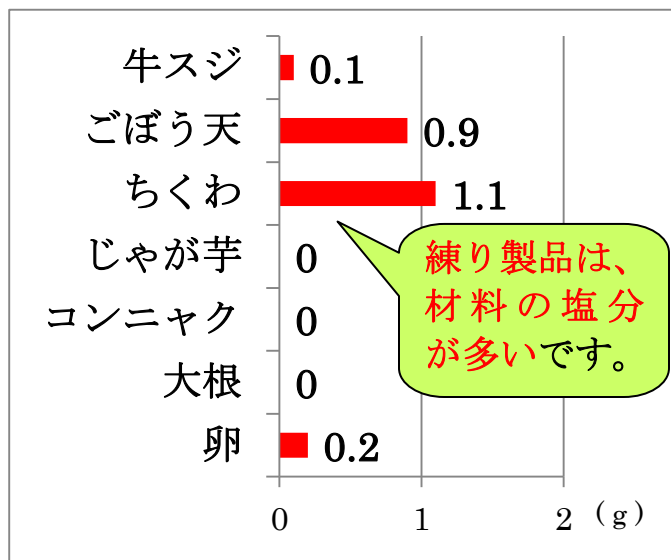


「おでんの食べ方」

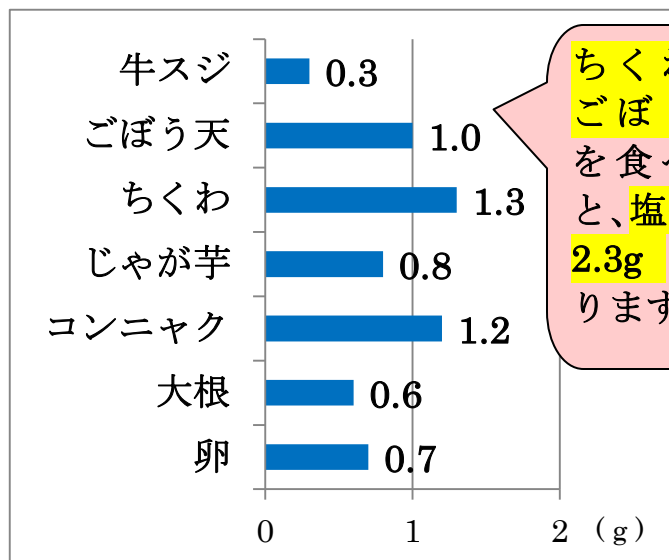
今号では、おでんについて紹介します。

<塩分量>

★材料の塩分量（味付けなし）



★市販のおでんの塩分量



<おでんを食べる時の工夫>

- ①ちくわ、ごぼう天などの練り製品を減らすことにより塩分量をカットできます。練り製品を控えましょう。
- ②天然だしをとって、減塩しょうゆで味付けをしましょう。
- ③食べ過ぎないように、自分の食べる分を取り分けておきましょう。また作りすぎないようにしましょう。
- ④汁を残しましょう。汁を残しても材料が水分を多く吸っている為、体重増加が多くなります。水分の多い料理（鍋、麺類、カレー、シチュー、汁物など）が重ならないように、続けて食べないようにしましょう。

※体重増加がいつも多い人は控えましょう。

