



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

★リンが多い食材…田作り、黒豆、かずのこ、昆布巻

組み合わせや、量を調節して食べましょう。

もともと血液検査でカリウム・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