

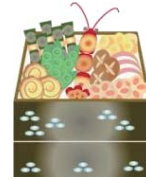


## お正月料理



### おせち料理

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



★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

☆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。



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