



# 冬に気をつけたい食べ物① (お正月料理)



## ☆おせち料理

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

- ・大皿から食べると食べすぎてしまいます。食べる量だけ取り分けてから食べましょう。
- ・手作りできるものは、手作りしましょう。手作りすると、塩分、カリウムを調節することができます。
- ・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 1 個 (50g) と  
ご飯 70g が  
同じカロリーです。



いつも食べるご飯  
の量⇒  
お餅  個分  
です。

お餅 50g (4 cm×6.5 cm×高さ 1.5

ご飯 70g

あんこ (ぜんざいなど)、きなこにはカリウム、リンが多く含まれています。カリウム、リンが高めの方は、控えましょう。