



# 冬に気をつけたい食べ物②(鍋料理)

## ★長所

- ・作るのも、片づけも簡単。
- ・肉・魚・豆腐・野菜などの食材が入るので、バランスがよい。

## ★短所

- ・水分が多い。⇒汁を飲まなくても、材料が水分を多く含む為、体重増加が多くなる。
- ・鍋から直接取って食べる為、**つつい食べ過ぎる**。  
たくさん作りすぎてしまい、鍋料理が続く。  
⇒カリウム、塩分、水分が多くなる。
- ・市販の鍋の素やスープは、**塩分が多い**。  
塩分が1人前で3~4g含まれる。

## ★食べる時のポイント (体重管理が守れている方)

- ・水分の多い料理が重ならないようにしましょう。  
続けて食べないようにしましょう。



水分を多く含む料理…鍋、おでん、麺類、シチュー、カレー、汁物、茶わん蒸し、お茶漬け、あんかけ料理、お粥など

- ・2日空きの日は避け、1日空きの日に食べるようにしましょう。
- ・食べる分だけ皿に取り分けておくと、食べすぎを防げます。
- ・昆布などで天然のだしをしっかりとって、ポン酢で食べると塩分を減らすことができます。ポン酢はかけるより、つけて食べると塩分量を減らすことができます。



市販のポン酢…大さじ1杯で塩分1.3g  
ポン酢はつき足さないようにしましょう。

- ・ねぎ、しょうが、七味などの薬味を上手に利用しましょう。  
注) ゆず胡椒は、塩分が多く含まれています。
- ・鍋のしめの雑炊、麺類は水分、カリウムがいっぱいです。控えましょう。

**※体重増加が多い方は、鍋料理を控えましょう。**