



# 冬に気をつけたい食べ物③ (おでん)

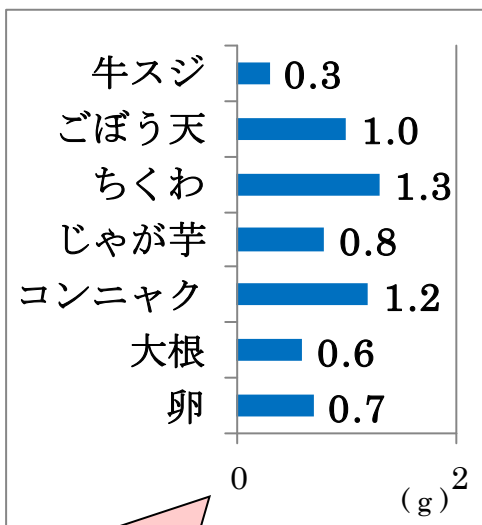


## ★練り製品の栄養成分

食品名			たんぱく質(g)	リン (mg)	塩分 (g)
蒸しかまぼこ	145g	1本	17.4	87	3.6
	40g	3切れ	4.8	24	1
焼きちくわ	90g	1本	11.0	99	1.9
はんぺん	60g	1枚	5.9	66	0.9
さつま揚げ	45g	1枚	5.6	32	0.9

原料の魚肉すり身の中には、添加物としてリン酸塩が含まれていることがほとんどです。その為、練り製品には、無機リンが多く含まれています。また塩分も多く含まれています。練り製品は控えましょう。

## ★市販のおでんの塩分量



ちくわとごぼう天を食べるだけで、塩分が2.3gになります。

## ＜おでんを食べる時の工夫＞

- ①練り製品を減らすことにより塩分量を減らすことができます。
- 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。
- 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。