



# おでんの栄養成分

成分値は味付け前の食材そのものの数値です。

こんにゃく 25g  
(縦 7 cm、横 4 cm、厚 1.5 cm)  
カリウム：11mg  
リン：1.8mg

はんぺん 15g(1/8 切れ)  
カリウム：24mg  
リン：16.5mg  
塩分：**0.23g**

生椎茸 10g(直径 5 cm)  
カリウム：28mg  
リン：9mg

大根 75g(直径 6 cm 厚 2 cm)  
カリウム：173mg  
リン：13mg

ゆで卵 50g(M サイズ)  
カリウム：65mg  
リン：90mg  
塩分：0.15g

ちくわ 30g(1/2 本)  
カリウム：29mg  
リン：33mg  
塩分：**0.63g**

ごぼう天 30g(1/2×2 本)  
カリウム：39mg  
リン：20mg  
塩分：**0.42g**

※成分値は商品によって異なります。

## ～おでんを食べるときの工夫～

- ① 練り製品を減らすことにより、**塩分量やリンを減らす**ことができます。  
練り製品には、添加物としてリン酸塩が含まれているものがほとんどです。  
そのため、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。
- ② **昆布や鰹節でダシをとって、減塩しょうゆで味付け**をしましょう。  
うすく感じる時は、辛子等を少量つけ、風味を足してみましょう。  
※柚子胡椒は塩分を多く含みます。
- ③ **食べすぎない**ように、自分の食べる分を取り分けておきましょう。
- ④ **汁は残しましょう**。汁を残しても、材料が水分を多く吸っているため、  
体重増加につながります。特に練り製品は、水分を吸いやすいので  
気をつけましょう。