

- 13日 ビタミンの日
- 20日 ぶりの日
- 22日 冬至
- 31日 大みそか
- 毎月31日 そばの日

年末年始は、美味しいお節料理が楽しみです。しかし、塩分や糖質が多いお料理で、体重増加を招きやすい時期でもあります。今回はお正月メニューの楽しみ方をご紹介します。

「年越しそば」を上手に食べる



- 「夕食」として食べる。
- 汁は残す。
(カップ麺の塩分は約6gで特に注意が必要)
- カリウムとリンと塩分が気になる方は含有量の少ないそうめんにする。

麺の種類と成分含有量

1人前	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
そば	85	200	0.0
うどん	34	58	1.2
手延そうめん	13	58	0.8

そばの成分含有量は、うどんの約1/6、手延そうめんの約2/5に相当する。

お餅料理の上手な食べ方

ぜんざい
小豆は食物繊維が多く便秘解消に効果的！豆から茹でるより缶詰の方がカリウム含有量が少ない。



【カリウム含有量】 多い！
こしあん < つぶあん

「お雑煮」を上手に食べる



- 餅は、1食2個を目安に。
- 餅は食べる直前に入れ、餅が吸う水分量を減らす。
- 里芋は、カリウム含有量が多いので量を控える。
- 汁は少なめにする。
- 減塩のコツ
 - ・焼餅にすることで味に深みがでる。
 - ・柚子、三つ葉などの香味野菜や仕上げにごま油、七味唐辛子などを加える。

餅2個 (100g) = ご飯茶碗1杯 (140g) ほぼ同じ

223kcal (餅) = 218kcal (ご飯)

○ 糖質が多いので、肥満や糖尿病の方は量に注意する。
○ 食事量が足りない方は、しっかり食べる。

きな粉餅
きな粉はたんぱく質が豊富！大きじ1杯でたんぱく質3g含む。カリウム含有量が多いため大きじ1杯を目安に。



磯辺焼き
海苔の風味も楽しめます。塩分過多にならないように醤油の使用量を減らす、または減塩醤油に。



アレンジ餅 抗菌作用
①シナモンパウダー + はちみつ
②マヨネーズ + 七味唐辛子

「おせち」を上手に食べる



- 2021年12月号の栄養だよりを参考にしましょう。(裏参照)
- リン、カリウム、塩分、糖質が多いので一度に全部食べるのではなく、取り皿を使い小分けにして食べる。
- かまぼこ数の子には塩分が多いため、醤油をかけない。
- 田づくり(10g)はカリウム:160mg/リン:230mgと多い。

※ 体重をこまめに測って、体重の変化を把握しましょう。

窒息に注意！
喉に詰まらせない餅の食べ方

- ・餅は小さくカットする。
- ・先にお茶や汁物を飲んで、喉を潤す。
- ・ゆっくり、よく噛む。
- ・姿勢をよくして食べる。

詰まらせた時は すぐに119番通報！
咳込ませる 背中を叩く 吐き出させる 等

お餅 アレンジメニュー



余ったお餅で 豚肉巻き

- 【材料】2人分
- ・餅 2個
 - ・豚バラ薄切り肉 70g
 - ・サラダ油 適量
 - ・お好みで小口ねぎ
- A
- ・酒 10g
 - ・みりん 10g
 - ・しょうゆ 7.5g
 - ・砂糖 5g

- 【作り方】
1. 餅を半分に切り、豚肉を巻きつける。
 2. フライパンに油をひき、1を入れ弱火の中火で焼く。
 3. 全体に焼き色がついたら、Aを加え煮からめる。
- 大葉や椎茸など野菜と一緒に巻いても美味しいです。
 - 個包装の餅は、切れ目入りがあり長期保存が可能です。

1人分あたり

エネルギー	269 kcal
たんぱく質	7.4 g
炭水化物	31.3 g
カリウム	115 mg
リン	64 mg
塩分	0.6 g