



1月の栄養だより



今月は『お正月料理のアドバイス！』

おせち料理は、日もちがして冷めてもおいしくなるように作られています。そのため味付けも濃く、特に市販のおせちは塩分が多いので、なるべく家庭で作るようにしましょう！

>>おせちの作り方

- 雑煮 おもちは煮ないで焼く→※焼くことにより水分カット
汁は飲まない →※水分・塩分カット
- 煮しめ ※材料はゆでこぼしてから味付けを。
※たくさん作り過ぎないように。
- きんとん ※さつまいもはしっかりゆでこぼす。
※砂糖のみで調味し、塩を入れない。



>>食べ方のポイント

- 焼き魚 ※生魚を素焼にして、だし醤油や甘酢で食べる。
- 揚げ物 ※塩をしないでこしょう・生姜汁・酒などで下味をつけ、
レモン・マヨネーズ・ケチャップで食べる。
- 田作り ※リンが多いので、ごく少量に。(2~3匹程度)
- その他 【鍋もの】
※すき焼きは塩分が多いので避け、水炊きや
しゃぶしゃぶにしてすだちや酢醤油で食べる。
※おじやは、カリウム・水分が多いので避ける。

>>おせち料理の栄養成分

食品名	重量 (g)	目安量	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
黒豆	30	1盛り程度	0.5	99	60
栗甘露煮	20	大1個	0	15	5
田作り	20	1盛り程度	0.4	320	460

数の子 (塩蔵・水戻し)	30	1~2口	※0.4	1	28
			※味付した場合は、塩分約0.8g		
すじこ	30	1~2口	1.4	54	147
たらこ	30	親指大	1.4	90	117
昆布巻	30	1個	0.7	129	17
塩鮭	80	1切れ	1.5	256	216
スモークサーモン	50	2~3枚	1.9	125	120
かまぼこ	40	1.5cm厚2切れ	1.0	44	24
伊達巻	30	1切れ	0.3	33	36
だし巻卵	50	1切れ	0.6	65	80
ロースハム	20	1枚	0.5	52	68
スライスチーズ	20	1枚	0.6	12	146

ワンポイントアドバイス

おせち料理はお重から取って食べていると、どれだけ食べたか分かりにくいものです。

一人分ずつお皿に盛っておくと、量が把握でき便利です。

アルコール類について、お酒は「飲む」というより「味わう」姿勢で接した方が良いでしょう。

お酒を飲む場合は栄養バランスのとれたものと一緒に食べながら飲めば、アルコールによる胃障害を予防し、また、食べながらですのでお酒を飲む量も減り、速度もゆっくりになると思います。



さいきじんクリニック.栄養士



今年も
よろしく