

年越し栄養だより

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！作る際には、塩分を控え、湯でこぼしができるものは、しっかりゆでこぼしましょう。

>>おせちの栄養成分

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

カリウム
多め

カリウム
多め

リン多め

リン多め

リン多め

カリウム
多め

塩分多め

ワンポイントアドバイス

- 田作り・・・リンが多いので、ごく少量にしましょう(2~3匹程度)。
- 揚げ物・・・下味には塩を使わず、こしょう・しょうが汁・酒を使うようにし、レモン・マヨネーズ・ケチャップで食べる。
- 鍋物・・・最後の雑炊は、カリウム・水分が多いので避ける。

