

冬は年越しそばやおせち、お雑煮や鍋ものなど、塩分の摂取量が多くなりやすい料理が増えます。また、鍋ものなどの水分の多い料理を食べる機会も増えますので、食べ方に気をつけながら寒い冬を楽しく乗り切りましょう！



『おせち』

おせちは保存をきかせるため、塩分と糖分が多く使われています。

のどが渇くようなら塩分の摂り過ぎかもしれません！

あらかじめ食べる量を決めて塩分を摂り過ぎないように気をつけましょう。



おせち料理のポイント

【食塩】

どの料理にも食塩が多く含まれますので、食べる量を調整しましょう。また、「数の子」や「かまぼこ」はすでに味付けされている加工品です。そのままの味を楽しみ、しょうゆのつけすぎに注意しましょう。

【カリウム】

カリウムは栗きんとん、筑前煮の「鶏肉、たけのこ、れんこん」などの具材、昆布巻きに多く含まれます。筑前煮に「さといも」が入っている場合、さといもにもカリウムが多く含まれますので食べる量に注意が必要です。また、黒豆や田作りは一つひとつが小さいため、一度に多く食べすぎてしまい、カリウムを多く摂りすぎる可能性があります。そのため一粒一粒食べるようにしましょう。

【リン】

田作りのような骨ごと食べる魚にはリンが多く含まれます。その他、いくらなどの魚卵にもリンが多く含まれますので、食べすぎに注意が必要です。

🍴 食べ方の工夫 🍴

(1) 「一つのものを多く食べるのではなく、いろいろなものを少しずつ食べる」
いろいろなものを少しずつ食べることで、栄養バランスも良くなります。

(2) 「始めに食べる分を小皿に取り分ける」
お重から直接食べていくと食べている量が分からなくなり、ついつい食べすぎてしまうため、始めに取り分けておくと食べ過ぎを予防できるでしょう。

(3)「食べすぎた場合は、他の食事で調整する」
食べすぎてしまったときには、次の食事では塩分やカリウム、リンに注意して食べる量を調整しましょう。



🍜年越しそば🍜

年越しそばの汁は塩分を多く含みます。汁は残すようにしましょう。

年越しのタイミングでそばを食べると、その日の食事が4食になってしまう場合もあります。1食ごとの食べる量を調整しましょう。

🍲お雑煮、鍋🍲

お雑煮にはお餅や野菜が多く、鍋料理には魚や肉、野菜が入っており栄養バランスが比較的とりやすい料理ですが、塩分や水分が多いため具を中心に食べて、汁は残すようにしましょう。

☆**体重測定をこまめに行い、楽しく冬を過ごしましょう**☆



良いお年を迎えましょう

2019 年 12 月