



お正月料理



2019年も残りわずかとなりました。年末年始はご馳走を食べる機会が多く、普段よりも食べ過ぎたり、飲みすぎたりしやすくなります。特におせち料理は日持ちをさせるため味付けがしっかりしており塩分量が多いです。またリンやカリウムを多く含むものが使われています。組み合わせの例を紹介しますので、こちらを参考に量を調節してお正月料理を楽しみましょう。

数の子 小一本(25g)



エネルギー 27kcal
カリウム 5mg
リン 26mg
塩分 0.4g

紅白なます 約 20g



エネルギー 14kcal
カリウム 50mg
リン 4mg
塩分 0.1g

かまぼこ 1切れ(20g)



エネルギー 19kcal
カリウム 22mg
リン 12mg
塩分 0.5g

黒豆 約 10粒(20g)



エネルギー 62kcal
カリウム 108mg
リン 39mg
塩分 0.1g

田作り 小 10尾(5g)



エネルギー 25kcal
カリウム 86mg
リン 118mg
塩分 0.3g

伊達巻 1切れ(25g)



エネルギー 49kcal
カリウム 28mg
リン 30mg
塩分 0.2g

栗きんとん 栗 2個



エネルギー 165kcal
カリウム 159mg
リン 19mg
塩分 0.0g

雑煮 おもち 2個



エネルギー 243kcal
カリウム 157mg
リン 43mg
塩分 1.1g

栄養素	一食分	基準
エネルギー(kcal)	603	600
カリウム(mg)	616	750
リン(mg)	290	300
塩分(g)	2.7	2.3



焼いたおもちをお椀に入れて、だし汁をそそぐと水分の吸収量を減らせます。また、風味も増しおいしく頂けます。

減塩のポイント

- ・雑煮の汁は2/3残す（塩分量は基準内の2.3gとなります）
- ・おせち料理以外の食事は香辛料や酸味を用いた味付けにする



お重や大皿から直接とって食べると気付かないうちに食べ過ぎてしまいがちです。目安量を参考に食べる分をあらかじめお皿に盛り付け、食べ過ぎを防ぎましょう。