



寒くなってきましたね！冬は美味しいものが沢山ありますが実は水分を多く含むものが多いです。
含まれている水分量を知り、摂りすぎないように気を付けながら食事を楽しみましょう。



そば 1人分

水分量・・・約250～300 g



ざるそばにすることで水分量を抑えることができます。
また、天ぷら等を一緒に召し上がる際はつゆに浸さずに軽くつける程度にして食べるのがお勧めです。

鍋料理 1人分

水分量・・・約250～300 g



具は穴開きおたますくって汁気を減らして食べましょう。
主食は水分の多い雑炊よりご飯のままがお勧めです。

おしるこ 1人分

水分量・・・約80 g



ご家庭で調理する際はなるべく水分を飛ばして作るの
がお勧めです。また餅を食べて汁は残すのも良いです。

シチュー 1人分

水分量・・・約160 g



調理時しっかりとろみがつくまで水分を飛
ばすように作るのがお勧めです。

おでん 1人分

水分量・・・約100～150 g



具を箸や穴開きおたまで取るようにし、
出汁は飲まないようにしましょう。

みかん 1個 (小) 約50 g

水分量・・・約43.4 g



りんご 2切れ (約1日分50 g)

水分量・・・約42.5 g



果物は水分量の多い食品です。なんと90%以上が水分!!
みかんやりんごだけでなく他の果物も水分を多く含んでいます。
目安量を守って召し上がってください。



1日の飲水量はDW (ドライウェイト) × 15mlが目安量です。



汁気の多いものを召し上がった日は、他の食事では水分の少ない料理にしましょう。

果物はカリウムだけでなく水分の面でも食べ過ぎないように注意しましょう。

※今回は水分量に着目し情報を記載しています。

その他気になることがあれば、栄養科までご連絡ください。

11月・12月分 栄養科