

年末年始のお食事

R4 年 年末～R5 年 正月 大島記念嬉泉病院 栄養科

年末年始はイベントごとが多いですね。パーティーやお正月料理など食事も普段と異なることが多くなり、食事の管理が難しくなります。今回は年末年始のお食事のポイントを紹介します。

年越しそば

そばのつゆは飲まないようにしましょう。
かけそばではなく付けつゆにするのもおすすめです。
かつおだしを効かせたり、薬味を添えて風味良く、塩分を抑えるようにしましょう。
また、エビの天ぷら1本付けるなど、バランスよく食べましょう。
そばをうどんに変えるとリンを抑えることができます。
汁を全部飲むと水分300mlくらいになります。



①最初に食べる分だけ取り分けましょう

おせち料理はカリウムや塩分が多いので、食べすぎないようにしましょう。色々なものを少しずつバランスよく食べるのがポイントです。

②おせち料理以外の食事で調整しましょう

つい食べ過ぎてしまったら、次の食事で控えるようにし、1日の中で調整しましょう。

③お餅の食べ方に気を付けましょう

お餅に付けるきな粉や醤油にはカリウムや塩分が含まれます。食べすぎに気を付けましょう。

④体重管理をしっかりと！

年末年始の料理は塩分が多く水分を摂りすぎてしまったり、つい食べ過ぎてしまったり…。体重をこまめに計り、増えをしっかりと確認しましょう。

切り餅1個117kcal

切り餅1個50g
↓
ご飯約70gと同じエネルギー
(お茶碗半分くらい)

お餅は2個までにしましょう。



揚げもち(1人分)

餅 2個
揚げ油 適量
しょうゆ 小さじ1
無塩バター 大さじ1/2 (8g)
刻みのり 適量

餅を揚げてエネルギーと満足感アップ。
バターと刻みのりで風味を足して減塩しましょう。

- ①餅を4等分に切る
- ②180℃の油で、餅がふくらむまで揚げる
- ③しょうゆ、バター、刻みのりをかけて完成

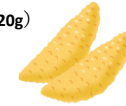
焼き餅よりもエネルギー
62kcal以上アップ！

お雑煮
野菜やお肉などたんぱく質がバランス良くとれます。汁は残すようにしましょう。餅は焼いてから入ると香ばしく、薄味でも満足感があります。

田づくり (10g)
カリウム 160mg
リン 230mg
塩分 0.2g



数の子味付け (20g)
カリウム 9mg
リン 100mg
塩分 0.7g



水に漬けて塩抜きしましょう。
醤油はかけずにかつお節などで風味をプラス。

かまぼこ2切れ (30g)
カリウム 33mg
リン 18mg
塩分 0.8g



伊達巻1切れ (30g)
カリウム 33mg
リン 36mg
塩分 0.3g



栗きんとん (30g)
カリウム 99mg
リン 14mg
塩分 0g



昆布巻き1個
カリウム 101mg
リン 3.3mg
塩分 0.03g



黒豆 (20g)
カリウム 29mg
リン 28mg



30分程度の運動や、足踏み運動、背伸び運動など体を少し動かし、寒い冬を乗り越えましょう。
何かありましたら栄養科までお声掛けください。

