



クリスマス・年末年始

R7年12～R8年1月

大島記念嬉泉病院 栄養科



今年もあと少しですね。年末年始は特別な料理を囲い、多くの方と集まる機会が増えるのではないのでしょうか。ポイントを押さえながら楽しく新年を迎えましょう。

～クリスマスケーキについて～

	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)
いちごのショートケーキ1/6カット	179	200	0.4
チョコケーキ1/6カット	215	327	0.3

チョコケーキはリン、カリウム多め。検査データを見て合うものを選びましょう。

～年越しそばについて～

・そばつゆを全て飲み干すと、塩分3g以上(1日食塩摂取目標量は6.0g)摂取することになります。

↓↓↓美味しく減塩するに

そばつゆは残す。
生めんの使用



つけそばにする



カリウム
塩分高め

減塩調味料を使う



や七味の活用
味アップ



～おせちについて～

意味

養老昆布
=よろこぶ
下老長寿



様々な食材を
一つの鍋で煮込めば
→家族円満



にんじん、れんこん、こんにゃく→「ん」が多く、「運がつく」



	食塩相当量 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)
昆布巻き (1個30g)	1.0	32	348
筑前煮 (煮物小鉢一つ分100g)	0.8	76	243
なます (小鉢1つ分50g)	0.6	10	130
かまぼこ (2切れ25g)	0.6	15	28
合計	3.0	133	749



日の出
をイメージ
赤→魔除け
白→清浄



おせちは塩分高いため、
食べすぎ注意!!

水引を
イメージ
安と平和
を願う



～七草粥について～

七草の種類

- ①せり②なずな③ごぎょう④はこべら⑤ほとけのざ⑥すずな⑦すずしろ

なぜ七草粥を食べるの？

- ①無病息災
- ②お正月料理で疲れた胃腸を七草で休める。

お粥は水分が多いので注意！
混ぜご飯でも○



素敵な年末年始をお過ごしください。

気になることがあればお気軽に栄養科までお声掛けください😊