

お正月料理

バランス

食べる量

組み合わせ

Check
Point

に注意して、美味しく楽しく、
お正月料理を味わいましょう♪

早いもので、2018 年も残りわずかとなりました。

いよいよ年末年始がやってきますが、
この時期は食生活が乱れてしまうとい
う方が多いのではないのでしょうか？

【黒豆】

カリウム、リン共に多い。
茹でこぼしし、
スプーン 1 杯程度に。



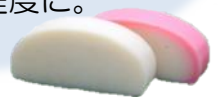
【がめ煮】

れんこん、里芋などカリ
ウムが多い。しっかり茹
でこぼしし、蒟蒻、ごぼ
う等でかさ増しを。



【かまぼこ】

魚のすり身で作られてお
りリン豊富。塩分も多い。
薄く 2 切れ程度に。



【数の子】

塩分が多い。
しっかり塩抜きして、
小さめを 2 切れ程度に。



【田作り】

いりこは骨ごと食べる
ためリンが多い。
少量にしましょう。



【昆布巻き】

カリウム、塩分が多い。
1 個まで。



【伊達巻】

卵と魚のすり身を使用
しておりリンが多い。
1 切れ程度に。



【きんとん】

カリウムが多いため、さつま芋
は小さく切って茹でこぼしを。
市販のものは少量に。



【お雑煮】

塩分、水分が多い。
具沢山にし、汁を少なめに。
出汁を効かせて薄味でも美味しく。



おすすめのお節料理は
裏面に



おすすめお節料理

【たたきごぼう】

ごぼうは根菜の中ではカリウムが比較的少なく、食物繊維は豊富でおすすめの食材。市販品は塩分が多いので注意。



【ぶりの照り焼き】

出世魚のぶり縁起物とされています。田作りや魚加工品に比べ、リンが少ないです。



【紅白なます】

大根はカリウムが比較的少ない食材。酢、ごまを効かせて減塩に仕上げましょう。



【手綱蒟蒻】

結び目は良縁・円満を意味します。こんにゃくはカリウムが少なくおすすめ。味付けが濃くならないように。



ちょっと
ひと手間

お正月レシピ

<紅白肉巻き>



(1人分の栄養量)

118kcal、蛋白 6.4g、食塩 0.6g
カリウム 168mg、リン 66mg

～材料(2人分)～

- ・ごぼう 20g
- ・人参 20g
- ・牛肉もも薄切 60g
- ・塩、こしょう 適量
- ・片栗粉 小さじ2
- ・油 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・醤油 小1

- ①ごぼうと人参を拍子切りにし、茹でこぼす。
- ②牛肉を広げ、ごぼう・人参各2本ずつ市松模様になるよう並べて巻く。塩胡椒をふって片栗粉をまぶす。
- ③フライパンで表面がこんがりなるまで焼き、調味料を加えて絡める。
- ④食べやすい大きさに切り、きれいに盛り付ける。

<椎茸の海老しんじょう>



長寿の象徴である亀に見立てたお節料理です。

(1人分の栄養量)

98kcal、蛋白 5.1g、食塩 0.6g
カリウム 134mg、リン 85mg

～材料(2人分)～

- ・椎茸 4枚(40g)
- ・むき海老 40g
- ・生姜 少々
- ・白葱 5g
- ・酒 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 適量
- ・片栗粉(まぶす用)適量

- ①椎茸は石附を取り、亀甲型の切込みを入れる。
- ②海老、生姜、白葱はみじん切りにし、調味料、片栗粉と混ぜる。
- ③椎茸に片栗粉をまぶし②を詰めて形を整え、表面にも軽く片栗粉をまぶす。
- ④油を敷いたフライパンで焼き目を付け、その後蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤お好みでレモンや一味をかけてもOKです。



年末年始、おせち料理



今年も残りわずかとなりました。

年末年始は普段と食事パターンが変わり、つい正月気分ですり食事の量が乱れてしまったという経験はありませんか？ そこで今回は年末年始・おせち料理で気をつけたい食事のポイントをご紹介します。



■お鍋

スープはのまない



人気の「プチッと鍋」
シリーズは1個 3.5-4.0g
の塩分が含まれます

年末年始に限らず、鍋料理は寒い冬にはぴったりの料理ですが、鍋のスープには野菜から溶け出したカリウムが多く含まれており、また水分・塩分も多く摂取してしまいます。特にメの雑炊などはやめておきましょう！



食べた量を把握しておく

その都度取り分けて食べると、自分がどのくらい食べたのかを忘れがちです。あらかじめ自分の食べる量を摂り、食べすぎをふせぎましょう

■おせち料理

塩分、カリウム、リン要注意！



おせち料理は日持ちするように塩分が多く使われており、定番の「昆布巻き」「黒豆」「田作り」にはカリウム・リンも多く含まれます

◆◆塩分の多いおせち BEST 3◆◆



昆布巻き (1個 35g)
塩分 0.7g



田作り (15g)
塩分 0.4g



かまぼこ (1切れ 15g)
塩分 0.4g

醤油はつけない
ように！！



※市販のおせちや各家庭の味付けによって塩分量は多少異なります

◇◆カリウムの多いおせち BEST 3 ◇◆



田作り (15 g)
196m g

ナッツが入るとカリウム、リンは更に増えてしまいます



昆布巻き (1 個 35 g)
170m g



栗きんとん (60 g)
150m g

◇◆リンの多いおせち BEST 3 ◇◆



田作り (15 g)
278m g



黒豆 (10 粒 : 20 g)
40m g

黒豆はリンだけではなく、カリウムも多いので食べすぎには注意！



伊達巻 (1 切れ 30 g)
36m g



■食べ方のコツ



1つの物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



食べる分は
始めに小皿に取り分ける



こまめに体重測定！
体重の増え方を確認

☆☆余ったおせちで簡単アレンジ 紅白なますのツナマヨ和え☆☆

約 216kcal/塩分約 0.8 g
カリウム約 376m g
リン約 84m g



【材料】

- ・なます 100 g
- ・ツナ缶 1/2 缶
- ・マヨネーズ大匙 1
- ・お好みで白ゴマや鰹節

【作り方】

- ① 紅白なますの汁を軽くきっておく
- ② ツナの油をきり、マヨネーズと和える
- ③ お好みで白ごまと、鰹節をかけてできあがり☆！



マヨネーズで
簡単カロリー
アップを！