



初冬の候、寒さもひとしお厳しくなってきました。年末年始は、色々と忙しくなるかと思いますが、体調を崩さないよう注意し、新しい年を迎えましょう！

今回は、おせち料理についてです。安心しておせち料理が召し上がれるように、祝い肴の塩分やカリウム、リンなどを把握して摂取量に注意しましょう！

【お正月に気を付けてほしい食事のポイント】

☆塩分量に気を付けましょう！ “目標摂取量は1日6g以下

塩分を取り過ぎると喉が渇き、水分を多く摂取する為、体重増加を招きます。体重が増え過ぎると、心臓や肺に負担がかかり、大変危険です！



☆カリウムの量に気を付けましょう！ “目標摂取量は1日2000mg以下”

カリウムを多く含む食品を取り過ぎると、高カリウム血症を招き、口や手がしびれたり、不整脈を起こし、心臓が止まる事もありますので大変危険です！

☆リンの量に気を付けましょう！ “目標摂取量は1日800mg以下”

リンの多い食品を多く摂り過ぎると高リン血症の原因となり、無症状であっても次第に骨障害・血管障害が進行します。

【塩分の多い祝い肴】

1人当たりの塩分量

参考)	紅白かまぼこ	30g (1cm厚さ2切れ)	…	1.0g
	昆布巻	2ヶ	…	1.0g
	数の子	30g (3cm幅1切)	…	1.0g
	田作り	20g (約7匹)	…	0.6g
	するめ	20g	…	0.6g



調理ポイント！

- ・ 数の子は、たっぷりの水に一晩漬け(その間2~3回水をかえる)十分塩抜きをしてから味を付けましょう。薄味にして、かつお節をかけて頂きましょう。
- ・ 昆布巻きの醤油は、最初から入れずに、昆布が軟らかくなってから加えましょう。

【カリウムの多い祝い肴】 1人分当たりのカリウム量



参考)	田作り	20g (約7匹)	…	320mg
	干し柿	30g (中1ヶ)	…	246mg
	するめ	20g	…	220mg
	栗きんとん	30g (小鉢1皿分)	…	177mg
	昆布巻	2ヶ	…	154mg
	たたき牛蒡	30g (4cm)	…	100mg
	黒豆	30g (大さじ2杯)	…	90mg

おせち料理を食べる時は、
小皿に少量とって食べる
ようにしましょう！

調理ポイント！

- ・ 黒豆や栗きんとんのさつま芋、ゴボウ等は、カリウムを減らすためにたっぷりの水で茹でこぼしてから調理しましょう。
お雑煮や煮物の材料も、下茹でを行いましょう。
- ・ 干し柿は生の果物よりもカリウムが高いので、そのまま食べるよりも、酢の物や和え物に少量加える程度にして摂取しましょう。



【リンの多い祝い肴】 1人当たりのリン量

参考)	田作り	20g (約7匹)	…	460mg
	するめ	20g	…	150mg
	車エビの白煮	20g (1尾)	…	52mg
	黒豆	30g (大さじ2杯)	…	57mg

田作りは、カリウム
とリンがとても多い
ので、少量を楽しむ
程度にしましょう。

食品添加物に注意しましょう！

市販のおせち料理やお歳暮の定番となっているハム、ソーセージ、焼き豚等の食肉加工品には、食感や保存性、色や風味をよくするために、食品添加物（無機リン）が使用されています。無機リンは、吸収率がほぼ100%と高いため、摂取量を控えてできるだけ手作りのものを食べましょう！

