



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、行事が多く何かと忙しくなると思いますが、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”

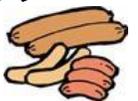
リンの多い食品を多く摂り過ぎると高リン血症の原因となり、無症状であっても次第に骨障害・血管障害が進行します。

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。
- ・ 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、下茹しましょう。
- ・ 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。
- ・ 昆布巻きの醤油は、最初から入れずに、昆布が柔らかくなってから加えましょう

・ 食品添加物に注意しましょう！

ハム、ソーセージ等の食肉加工品には、食感や保存性、色や風味をよくする為に、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！





【 正月料理の栄養量 】

黒豆 (10g) 5粒程度

エネルギー：29kcal
たんぱく質：1.4g
リン：20mg
カリウム：33mg* **要注意**
塩分：0.2g

昆布巻き (2ヶ)

エネルギー：26kcal
たんぱく質：1.4g
リン：24mg
カリウム：154mg* **要注意**
塩分：1.0g* **要注意**

栗きんとん (30g)

エネルギー：130kcal
たんぱく質：0.5g
リン：21mg
カリウム：177mg* **要注意**
塩分：0.1g



かまぼこ (30g)

エネルギー：29kcal
たんぱく質：3.6g
リン：18mg
カリウム 33mg
塩分：0.8g* **要注**

数の子 (20g) 1本分

エネルギー：23kcal
たんぱく質：4.0g
リン：20mg
カリウム：5mg
塩分 0.4g* **要注意**

干柿 (30g) 1個

エネルギー：83kcal
たんぱく質：0.5g
リン：19mg
カリウム 201mg* **要注意**
塩分：0g

田作り (10g)

エネルギー：37kcal
たんぱく質：5.5g
リン：187mg* **要注意**
カリウム 134mg* **要注意**
塩分：0.4g

☆ 年末年始は、つつい飲み過ぎ・食べ過ぎになりがちです。大皿やお重の料理は、予め食べる分だけ小皿に取り分けるようにして食べ過ぎを予防し、こまめに体重測定を行ない、体重が増えすぎないように十分注意しましょう。