



初冬の候、寒さも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、年末年始の食事についてお伝えします。

年末年始の過ごし方

- ・この時期はつい飲み過ぎ、食べ過ぎをして体重管理が難しくなる時期です。塩分・糖分の取り過ぎが喉の渇きを誘い、過剰な水分摂取に繋がります。体重維持のためにもこの時期の食事療法のポイントを押さえましょう。
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。大皿や重箱などに盛り付けられている場合、どれだけ食べたか把握しにくいので、一人分ずつ盛り付けると把握しやすくなります。
- ・処方されている薬は忘れずに飲みましょう。



年越しそば

～食べ方のポイント～

- ・つゆは味見程度にすると、塩分摂取が少なくなります。かけそば・うどん→ざるそば・うどん にすると約2gの塩分を控えることができます。
- ・麺類は、肉や卵等のたんぱく源と野菜を加えることによってバランスがよくなります。カリウムの多い野菜は茹でこぼしをしましょう。

おせち料理の塩分量知っていますか？

塩分の多いおせち料理ベスト3

1位：昆布巻き(35g)
塩分量 0.7g



2位：田作り(15g)
塩分量 0.4g



3位：かまぼこ(15g)
塩分量 0.4g



おせち料理は、日持ちするように塩分が多く使われています。たくさんの種類があつてすべての料理を楽しみたいですね。1度に食べ過ぎずに、1日かけて食べたり、次の日に持ち越したりして、塩分の摂り過ぎを防ぎましょう。

塩分だけじゃない！リン・カリウムにも気をつけて！

透析患者さんが気をつけなければならないリン・カリウムも、お正月だからといって油断はできません。食べる量に気をつけましょう。

リンの多いおせち料理ベスト3

上位3つ食べるとリンは354mg(1日の約半量)摂取してしまいます。

1位：田作り(15g)
リン含有量 278mg



2位：黒豆(20g)
リン含有量 40mg



3位：伊達巻き(30g)
リン含有量 36mg



カリウムの多いおせち料理ベスト3

カリウムは516mg(1日の約1/3)を摂取してしまいます。

1位：田作り(15g)
カリウム含有量 196mg



2位：昆布巻き(35g)
カリウム含有量 170mg



3位：栗きんとん(60g)
カリウム含有量 150mg



～食べ方のポイント～

- ・野菜が少なくなりがちです。紅白なますやたたきごぼう等も取り入れると野菜が摂りやすいかと思います。作る場合は水さらしや茹でこぼしをしましょう。
- ・おせちは高塩分です。少量にするか、前後の食事は薄味にする等調節してください。

楽しくお正月を過ごせるように、上手におせち料理を楽しみましょう！

熊本泌尿器科病院 栄養科