



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。

鍋料理について

水分を多く含む料理…鍋、おでん、すき焼き、シチュー、カレー、
麺類、茶わん蒸しなど



長所

- ① 1品で栄養のバランスが良い

たんぱく質：肉、魚、豆腐
ビタミン：野菜やきのこ類



- ② 調理に手間がかからない

短所

- ① 水分が多い

⇒汁を飲まなくても、材料が水分を多く含むため体重増加が多くなる

- ② 塩分が多い

⇒市販の鍋の素や顆粒だしは食塩が多い

- ③ ついつい食べ過ぎる

- ④ カリウムが多くなりやすい

⇒野菜の摂取量が多くなるため

食べる時のポイント

- ① 水分の多い料理は1週間に1回程度にしましょう

透析が2日空きの日は避け、1日空きの日に食べることをおすすめします。

- ② 作り過ぎず、続けて食べないようにしましょう

鍋やおでんなどは色々な具材を入れる為、量が多くなりがちです。量が多いと食べる量も増えるだけでなく、続けて食べなければならなくなります。意識して作り過ぎないようにしましょう。



- ③ 汁は必ず残すようにしましょう。

- ④ 鍋料理の煮汁はカリウムを多く含むため（野菜からの流出分）、主食は白ご飯にし、しめの雑炊や麺類は控えましょう。



おせち料理の食べ方

おせち料理は日持ちさせるために味付けが濃くなっています。また、おかず中心の食事となるためリンやカリウムの摂りすぎにもつながります。

お重から取って食べていると、どれだけ食べたか量が把握しづらくなるため、あらかじめ1人前を皿に盛ることで量を把握でき、食べ過ぎを防ぐことができます。

黒豆
カリウムが豊富。
必ず茹でこぼしを。
リンも多いので
食べ過ぎに注意！

かまぼこ
リンが多い。
食べ過ぎに注意！

がめ煮・炊き合わせ
里芋・れんこんなど
カリウムが多く含まれる。
必ず茹でこぼしを

数の子
塩分を多く含む。
しっかりと塩抜きを。

きんとん
さつまいもはカリウムが豊富。
蒸して作るのではなく、
小さく切って茹でたほうが
カリウムの量が減ります。

田作り
リンが非常に多い。
15~20匹で
1日の摂取量の約1/4
ものリンが含まれる。

昆布巻き
市販が多く、塩分も
カリウムも多い。
昆布は茹でこぼしても
カリウム量は
ほとんど変わりません。

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吸収率の高い食品添加物（無機リン）が使用されています。

アルコールについて

これから年末年始にかけて、お酒を飲む機会が一段と多くなってくると思います。お酒は「飲む」というより「味わう」姿勢で接したほうが良いでしょう。

お酒のつまみは、塩分が多いものだと喉が渇いてしまうので注意が必要です。

