



12月栄養だより

2017.12



2017年もあと少しとなりました。忘年会、クリスマスなど行事が多い時期ですね。

体調に気をつけ、1年を締めくくしましょう。

～年末年始の過ごし方について～

年末年始はついつい食べ過ぎ、飲み過ぎになりがちです。体重増加が多くなり身体に負担をかけてしまわないように注意しましょう。

- ① 適正体重を知りこまめに**体重測定**をしましょう。
- ② **ゆっくりよく噛んで**食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう。



～腎臓にやさしい食事のポイント～

クリスマスケーキ☆

生クリームや卵を使っているため
リンが高い



ケーキはひと切れまでに
続けて食べない!!

なべもの☆

水分が多く**体重増加しやすい**
野菜からの**カリウムが多い**。



1日空きの時に食べましょう。
野菜は必ず水さらしをしておきましょう。



おもち☆

角切り餅 1個 50g = ご飯 70g と同じカロリーです。

【雑煮】具たくさんにし、汁を減らして減塩しましょう

【安倍川餅】きなこにはカリウム・リンが多く含まれるのでお正月は控えめに。



おせち☆

塩分、糖分が多い
カリウムやリンが高い食品の料理が多い



下記の目安量を守る!

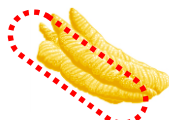


黒豆 **5粒 (10g)**



カリウム : 80mg
リン : 25mg
食塩 : 0.2g

数の子 **2切れ (20g)**



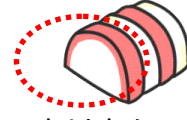
カリウム : 7mg
リン : 23mg
食塩 : 0.3g

田作り **5匹 (10g)**



カリウム : 130mg
リン : 185mg
食塩 : 0.3g

紅白かまぼこ **2枚 (30g)**



カリウム : 33mg
リン : 18mg
食塩 : 0.4g

1日の塩分量は 6g以下が目安です。おせちなどで塩分量があがった時は夕食でしっかり調整しましょう!

❖感染対策を❖

温度が低く乾燥するこの時期、風邪をひきやすくなります。

- ①手洗い、うがいを遂行する
- ②マスクで感染予防を
- ③規則正しい生活習慣を心がける



出かけるときには
マスク着用を！！



満足★あったか小田巻蒸し

お正月料理で疲れた胃腸にはコシ！
消化に優しく身体も温まります。



～消化を助ける工夫～

- ①よく噛むこと(ひとくち 30 回)
- ②できるだけ温かい料理を食べる。
- ③大根、キャベツ、長芋、パイナップルなどは消化酵素を含み、消化を助けます。

【作り方】

- ①しいたけ、かまぼこは食べやすく切る。
- ②鶏肉はひとくち大に切り、醤油を絡める。
- ③だし汁を作り★の調味料を加える。
- ④卵を溶き、冷ました③と合せて裏ごしする。
- ⑤深めの器にうどん、人参、鶏肉をのせ、③を静かに流し込む。
- ⑥レンジで約5分、または蒸し器で約7～8分蒸す。
- ⑦熱いうちにみつばをのせて出来上がり。

1人分の栄養量

エネルギー162kcal たんぱく質 8.6g
カリウム 134mg リン 104mg
塩分 1.1g

【材料(2人分)】

うどん	120g
鶏モモ肉	30g
しいたけ	10g
かまぼこ	15g
みつば	少々
卵	2個
だし汁	300ml
★ 醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ1