



# 12月栄養だより

2019.12



2019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。

しっかり自己管理をし、体調に気をつけ1年を締めくくりましょう。

## ～年末年始の過ごし方について～

年末年始は栄養アツししやすい時期ですが、ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎになりがちです。体重増加が多くない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**食べ過ぎ飲み過ぎを防ぎましょう。



## ～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して  
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  
お餅は栄養アツしやすくお勧め！様々な調理法で頂きましょう



### ☆おせち☆

塩分、糖分が多い  
カリウムやリンが高い食品、料理が多い



**下記の目安量を守る!**

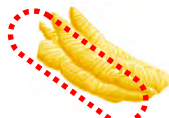


黒豆 **5粒 (10g)**



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  
1日トータルで考え、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！！



## 厚揚げとキノコの炊き込みご飯

蛋白質、食物繊維が豊富です！  
免疫力をアップしましょう。



～年末年始に疲れた消化を助ける工夫～

- 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。

### 【作り方】

- ① 米を洗い、切った材料を入れる。  
(野菜は 30 分水さらしをしておく)
- ② 水を 2 合目まで入れる。
- ③ ★の調味料を加え炊飯する。
- ④ 炊きあがったら混ぜ、カットしたねぎを添える。

### 1 人分の栄養量

エネルギー 423kcal たんぱく質 9.9g  
カリウム 267mg リン 211mg  
塩分 0.7g

### 【材料(2 合分、3～4 人分)】

お米	2 合
厚揚げ	70g
しめじ	20g
えのき	20g
人参	20g
こんにゃく	15g
小口ねぎ	少々
顆粒だし	2g強
★ 醤油	大さじ 2
塩	少々
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2