



12月栄養だより



2020年もあと少しとなりました。今年はコロナウイルスが流行し不安が多い年でもあり
ましたね。皆様と共に感染予防をし、今後も乗り越えていきましょう。

～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!

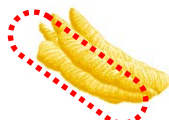


黒豆 **5粒 (10g)**



カリウム : 80mg
リン : 25mg
食塩 : 0.2g

数の子 **2切れ (20g)**



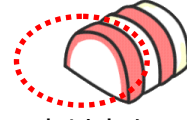
カリウム : 7mg
リン : 23mg
食塩 : 0.3g

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！！



鶏肉としめじの揚げ出し風みぞれ煮



お正月料理で疲れた胃腸にはコシ！
消化に優しいです。

～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、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 鶏肉はフォークで数カ所刺す。食べやすい大きさにそぎ切りにする。酒をまぶし 10 分おく。
- ② しめじは石づきをとりほぐし、大根はすりおろしておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶして、フライパンにごま油を熱して焼く。裏返し、フタをして蒸し焼きにする。
- ④ ③にしめじを加え、しんなりしたら大根おろし、★を入れ、沸騰したら 1 分程煮る。
- ⑤ 天かすと小口ぎりにしたねぎを散らす。

1 人分の栄養量

エネルギー 383kcal たんぱく質 19.0g
カリウム 460mg リン 211mg
塩分 1.1g

【材料(2 人分)】

鶏胸肉	160g
大根	50g
しめじ	1/3P
青ネギ	少々
片栗粉	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
酒	大さじ 1
水	70ml
めんつゆ 3 倍濃縮	大さじ 1
生姜チューブ	2g
みりん	大さじ 1
揚げ玉	少々