



# 12月栄養だより



2021年もあと少しとなりました。振り返ってみてどんな1年だったでしょうか？

継続して自己管理をし、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～

年末年始は栄養アツクしやすい時期でもありますが、食べ過ぎ、飲み過ぎにないがちです。体重増加し、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



### ☆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日空きの時に食べる  
野菜は必ず水さらしを



### ☆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  
お餅は栄養アツクしやすくお勧め！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！！



## 豚バラ肉としめじのおろし炒め

疲れた胃にさっぱり★生姜、大根で消化を助けます。



～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。
- ③消化を助ける食材(大根、生姜)を取り入れる。



### 【作り方】

- ① 豚バラ肉は 3～4 cmに切り、玉ねぎは薄切り、しめじは根元をおとしておく。
- ② 大根はすりおろす。ねぎは小口切り。
- ③ フライパンにごま油、おろし生姜を熱し、①を炒める。
- ④ ②と★の調味料を加え炒める。軽く煮詰めて出来上がり。

### 1人分の栄養量

エネルギー402kcal たんぱく質 11.6g  
カリウム 380mg リン 134mg  
塩分 1.2g



### 【材料(2人分)】

豚バラ肉	150g
大根	70g
しめじ	50g
青ねぎ	少々
たまねぎ	40g
おろし生姜	少々
ごま油	20g
おろししょうが	
★ 濃い口醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
料理酒	大さじ 1