

季節が一気に進み、澄んだ冷涼な空気が心地よいような、身が引き締まるような・・・。
朝夕と日中の寒暖差が大きいので、服装で調整し、暖房も備えて暖かくお過ごしください。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川

寒くなると食べたくなる！

鍋料理



食べ方のポイントを押さえて楽しもう！

特徴

- ・いろいろな具材を組み合わせで作るので、1品でも栄養バランスは自然と◎
- ・いろんな具材から染み出るうま味が折り重なって、おいしさ倍増♪
- ・鍋スープまで摂ると、水分・塩分・カリウム摂取が増える料理



おいしく食べるためのポイント

下処理すれば
鍋のシメまで
楽しめます！



野菜・きのこ類は下処理する（水にさらす、下茹でする）
→カリウム量が減る



練り製品はどれか1つに（つみれ、はんぺん、竹輪、さつま揚げなど）
→塩分やリン系の食品添加物の摂り過ぎを防ぐ



穴あきお玉で具材をすくう
→余分な水分、塩分の摂り過ぎを防ぐ



水炊きにして素材の味を楽しむ
→市販の鍋つゆの素は塩分が多くなりがちなので注意



鍋料理を続けて
食べないように
しましょう！

中国地方のご当地鍋



山口県 みかん鍋
焼いたみかんを
入れる



島根県 あんこう鍋
あんこうの水揚げ高
第二位



鳥取県 じゃぶ
具材を煮込んでいる
うちにじゃぶじゃぶ
水が出てくるのに由来



岡山県 そずり鍋
そずり肉（骨のまわり
の肉）を使う

写真： <https://eats.jp>、岡山県観光連盟