



Vol.139

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2023年

月発行

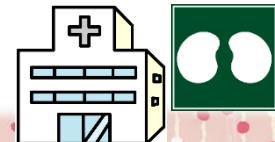
2023年最後の月となり、年末となると気ばかり焦ってしまいます。
寒くなりますが体調を崩さないよう、元気に一年をしめくくりましょう。

今年も栄養だよりを読んでいただき、ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川



おせち料理 2024



- ・普段の料理より品数が多く華やか
- ・日持ちさせるために味がしつかりついている
- ・ついつい食べ過ぎてしまう

カリウム、リン、塩分の
摂り過ぎにつながる



～食べ方のコツ～
 ◆好きな料理ばかりではなく
 いろいろなものをちょっとずつ
 ◇食べる量が分かるように
 あらかじめお皿に取り分ける
 ◆豆皿やお猪口に盛り付けて
 お洒落に

左の7品で
 透析患者様の1日上限量
カリウム 1500mg
リン 900 mg の
1/3(1食分)
 におさまります!!



おせちをアレにアレンジ♪

海老つや煮 1尾



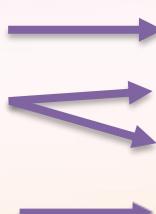
ぶりの照り焼き 1/3切れ (30g)

ぶりの刺身 2切れ (30g)

牛八幡巻き 2切れ (40g)

田作り 3匹 (5g)

紅白なます (20g)



たたきごぼう 小3本 (25g)

金柑の甘露煮 1個 (20g)

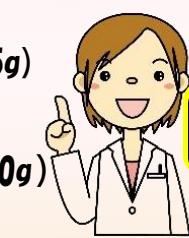
煮りんご 1/6切れ (40g)

栗きんとん 1個 (30g)



くわいの素揚げ 1個 (16g)

黒豆 5粒



アレを目指そう

