

2020年も残すところあと1か月となりました。12月は冬至・クリスマス・大晦日・年越しとイベントがあり、足早に過ぎ去っていく月でもあります。今月は一足先にお正月料理についてお伝えしていきます。

栄養指導室 松田・山平・竹尾



お正月料理

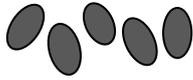


特徴

- ◇日持ちさせるために、塩分・糖分が多い。(味付けが濃い)
- ◇**カリウムとリンを多く含む**食品を使用した料理が多い。

～食べ方のコツ～ お正月料理はあらかじめ一食分を取り皿に取り分けるといいでしょう。

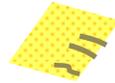
黒豆



関西は柔らかく丸くなるように、関東はしわがつくように煮るのが特徴。黒豆は大豆であり、カリウムが多い。

○目安 **5粒程度**

数の子



ニシンは多くの卵をもつことから、子孫繁栄を祈願した料理。魚卵の中でも、リンが少なめ。

○目安 **2切れ(一口サイズ)**

田作り



五穀豊穡、子孫繁栄などを祈願した料理。頭・内臓・骨と丸ごと食べる為、リンがとても多い。

○目安 **5匹程度**

栗きんとん



商売繁盛、金運、勝負運を祈願した料理。さつま芋は茹でてカリウムが多い。

○目安 **1/2個(30g)**

紅白なます



紅と白のお祝いの水引を表現した料理。酢が使われている為、塩分が少なめで箸休めになる。

○目安 **小鉢半分程度(20g)**

■□おせち料理変更例□■

- えびのつや煮→ブリの刺身(2切れ)
- 田作り→ローストビーフ(2枚)
- 伊達巻→かまぼこ(2切れ)



煮しめ



家族が仲良くなるようにと願いが込められている。

○目安 **蓮根・人参・絹さや
椎茸・結びこんにゃく
(各種類1個ずつ)**

伊達巻き



右巻きになるように盛り付けるとエネルギーが入ってくると言われており、縁起がよい。

○目安 **1切れ(厚さ1cm程度)**

えびのつや煮

海老の中でもブラックタイガーはカリウム・リンが少なめ。

○目安 **1尾**



目安の分量以内ならすべて召し上がっても、透析患者様の1日の上限量

カリウム1500mg、リン900mgの**1/3(1食分)**におさまります!