



INOKUCHI



いのくち栄養だより

Vol. 78

11月発行

Nutrition News from Inokuchi

2018年

発行

秋がだんだん深まり、寒くなってきました。寒くなると部屋から出たくないですが、散歩をするなど体を動かして元気に冬を迎えましょう♪外出した時は、手洗い・うがいをして風邪やインフルエンザなどの感染症を予防しましょう。



鍋料理

☆食べ方のコツ☆

栄養指導室 松田・本宮・近末



おでん

☆大根、こんにゃく、餅巾着、すじ肉などがおすすめ♪

◎牛すじ肉 ⇒バラ肉・かたまり肉に比べてリンが少なめ

◎ごぼう天・はんぺん・ちくわなど練り製品、たまご

⇒リンをとり過ぎてしまうので1種類にしましょう

◎じゃが芋などいも類 ⇒カリウムを多く含むので少なめに

◎野菜類 ⇒食物繊維がとれるごぼうを入れても美味しいですよ♪



☆鍋料理は簡単♪ですが、召し上がる回数は少なめに!



☆余分な水分を摂ってしまうため、穴あきお玉で取りましょう

☆くずきりや春雨を入れるとエネルギーアップになり、おすすめ♪

☆市販の鍋の素よりは昆布でだしをとる水炊きの方が塩分少なめ

●えび・カニ・イカ・つみれの練り製品 ⇒リンや塩分が多い

鶏肉や魚のすり身を使って手作り団子にしましょう!

●出汁は残す ⇒残りの出汁にはカリウムがとても多い

シメの雑炊はしない!

鍋



シチュー カレー

「重たい食事」であり、体重管理への影響が大きい料理です

☆シチュー、カレーの量はお玉1杯程度にしましょう

◎いも類、人参 ⇒カリウムが多く含まれる



必ず下処理(茹でる)を行いましょう!

いも類は茹でてでもカリウムが減りにくいので、食べる量を少なめに

◎シチュー ⇒牛乳・乳製品を入れるのでリンが多くなる

