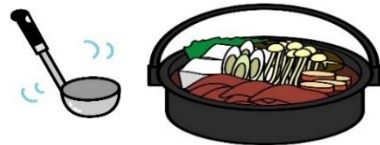


新年明けましておめでとうございます。今年も、皆様と色々なお話ができたらと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。今月は、鍋料理についてお伝えします。

栄養指導室 松田・山平・竹尾

鍋料理

調理が簡単！
種類が豊富！
1品でたくさんの栄養素を摂れる！



今年は丑年！牛肉を使った定番鍋料理♪

☆おすすめの具材☆ 牛バラ肉、しらたき、竹輪麩など

㊤麩の中でも竹輪麩はリンが少なめ㊤

- 関西風は先に牛肉を焼いてから野菜や調味料を入れて煮込み、関東風は割り下を入れて後から牛肉や野菜を加えて煮込むのが特徴。

- 野菜は下茹でしましょう。(カリウムが多いため)

⇒下茹でするとカリウム含有量は・・・

白菜 27%減！白葱 25%減！春菊 41%減！

(春菊は元々のカリウム含有量が多いので、飾り程度に使用しましょう)

すき焼き

秋・冬の定番料理で身近な鍋料理♪

☆おすすめの具材☆ 大根、こんにゃく、餅巾着、牛すじ肉など

㊤牛すじ肉はリンが少なめ㊤

- 竹輪やはんぺんなどの練り製品は塩分やリン系の食品添加物が多く含まれる。

⇒塩分・リンの摂り過ぎになるため、どれか 1つ にしましょう。

- 芋類は茹でてでもカリウムが減りにくい。

⇒じゃが芋や里芋など芋類は少なめに盛りましょう。

おでん

秋・冬の定番料理で、味もバラエティー豊か♪

☆おすすめの具材☆ 豚バラ肉、春雨やくずきりなど

㊤エネルギーアップ㊤

- 市販の素のキムチ鍋は塩分が多く、トマト鍋はカリウムも高い。
⇒市販の鍋の素よりも昆布でだしをとる水炊きの方が塩分少なめ㊤

- 出し汁には食材から溶け出たカリウムが多く含まれる。
⇒シメにご飯や麺を入れないようにしましょう。
⇒余分な水分を摂らないように食材は穴あきお玉ですくきましょう。

鍋

※鍋料理を続けて食べないようにしましょう。鍋料理を食べる前後の食事は、水分の多い料理(麺類、汁物、シチューなど)ではなく、水分の少ない料理(揚げ物、炒め物、焼き物など)にして調節しましょう。

※鍋料理を食べる際は、取り箸を用意し、口をつけた箸で取り分けないようにしましょう。