



Vol. 163

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

12月

発行

早いもので、2025年も最後の月。この1年はみなさんにとってどのような年でしたか？
今月は大晦日に食べる習慣となっている『年越し蕎麦』を中心にご紹介します！

よい年納めとなるように、師走も駆け抜けていきましょう!



栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



年越し蕎麦



食べ方の ポイント押さえ 楽しい年越し

蕎麦は他の麺より
切れやすい



「今年一年の災厄を断ち切る」

一年間の頑張りをねぎらい
幸せを祈るネギ



- 疲れをねぎらう意味の『労ぐ(ねぐ)』
- 祈るという意味の『祈ぐ(ねぐ)』
- 神職の『禰宜(ねぎ)』

蕎麦のおいしさは舌だけでなく
耳でも感じられる！

『蕎麦をするする音』が
2025年音響遺産に認定！
(日本音響協会)



かけそば
1人前(ゆで 160g)
208kcal



塩分ダウンのコツ♪

- かまぼこ等の練り製品は入れない
- つゆは残しましょう
- ネギや柚子の皮など薬味を利用する

トッピングをのせてエネルギーアップ♪



牛バラ肉
30g
135kcal



きつね
20g
75kcal



海老天
中1尾
60kcal



かき揚げ
50g
90kcal



卵
1個
71kcal



お正月料理



- 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

黒豆、昆布巻き、田作りなど

□■□ 食べ方のポイント □■□

ご自身用に素敵な取り皿を用意して、食べる量を取り分けておく
手作りできるものは手作りして味付けを調節する♪



よいお年をお迎えください♪