



INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 56

12月 発行

2016年

2016年はみなさまにとっても『神ってる』ような一年だったでしょうか♪今年は一歩のセ・リーグ優勝など、広島は熱く元気な一年でした。来年も活気のある年にしたいものです。一年を振り返り、新しい年を迎える準備をしていきましょう。

栄養指導室 松田・大下

おせち料理 (おしながき)

華やかなお祝い料理がそろそろお正月。各料理の特徴を知り、量や組み合わせなど調節して、お召し上がりくださいませ。



■□■おせち料理■□■

- ・日持ちをさせるために塩分や糖分が多い (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

一度に多くの種類を食べることは避け、酢の物や和え物など日頃食べているようなメニューを組み合わせる食べましょう。取り皿で1食分を取り分けるといいですね。



【黒豆】

●無病息災や黒色の力で邪気をはらう意味がある

特徴:大豆でありカリウムが多め 糖分も多い

目安:5粒程度

【数の子】

●子孫繁栄や子宝を祈願する縁起物

特徴:塩分が多い
魚卵だがリンは少なめ

目安:2切れ程度

【車海老】

●『腰が曲がるまで』と長寿を願う

特徴:鮮やかな赤色はアスタキサンチンによるもの

目安:小1尾

【伊達巻】

●巻物に似ており知識が増えることを願う

特徴:魚のすり身と卵が材料であり、リンが多い

目安:1切れ(30g)

【かまぼこ】

●祝儀のめでたい彩や、初日の出を連想させる

特徴:添加物としてのリンが含まれる 塩分も多い

目安:2枚(30g)

【紅白なます】

●お祝いの水引を表し、紅白は平和を願う

特徴:「酢」を使い塩分は少なめでおすすめ

目安:箸で1つまみ(20g)

【フリの照焼】

●出世魚であり、出世を願う

特徴:魚類の中ではリンは少なく、カリウムが多い

目安:1/2切れ(40g)

【田作り】

●豊作を願う

特徴:丸ごと食べる小魚はリンがとても多い

目安:5匹程度

【栗きんとん】

●金の財宝に似ていることから金運を呼ぶ縁起物

特徴:カリウムが多いため、楽しみ程度に♪

目安:半分程度(30g)

【昆布巻き】

●「よろこぶ」の語呂あわせ

特徴:カリウムが大変多い 食べ過ぎないように

目安:一口大1/3個

【ローストビーフ】

特徴:カリウム・リン共に多い

目安:ローストビーフ 2枚
八幡巻き 2個

【煮しめ・酢れんこん】

特徴:根菜・芋料理はカリウムが多くなりやすい

目安:小皿に1杯程度