



『平成』から『令和』へと時代が変わり、新たな気持ちでスタートした2019年もあっという間に過ぎようとしています。皆さまにとってどのような一年でしたか。これから寒さが厳しくなりますので、元気に年越しを迎えましょう。

栄養指導室 松田・本宮

## 2020年 おせち料理



### 黒豆

「まめ」に働く、「まめ」に暮らすなど元気・丈夫・健康な生活を願う

### 数の子

卵がたくさん詰まっていることから子孫繁栄や子宝に恵まれるといった意味合い

魚卵の中でもリンが少な

### 煮しめ

「家族が仲良く結ばれますように」と願う

目安：れんこん・にんじん・

結びごんにゃく・しいたけ・

### 栗きんとん

金運上昇を願う  
勝ち栗は勝機を高めるための縁起物

目安・半個(20g)程度

### 伊達巻

巻物の形から知識が増えること、黄色から子孫繁栄を願い華やかさの意味をもつ

目安・1切れ(20g)程度

### 鰯(ブリ)

出世魚であり「立身出世」を願う 旬の冬は脂がのり美味

目安：照焼き 1/2 切れ(40g)

### 紅白なます

お祝いの水引を表し、一家の平和を願う

目安・箸で1つまみ(20g)

目安の分量以内なら  
すべて食べても

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)におさめます!!



## 鏡餅

『鏡餅』とは穀物の神「年神」に供える正月飾りのことで、年神の依

り代(居場

所)となる。昔の青銅製の丸い鏡に形が似ていることから『鏡餅』と言わ

れる。古い、形が丸い餅を飾るのには、餅に年日を垂れるという音掛が込めら

雑煮で餅を食べるときのポイント

①具沢山にし、汁の量は1/3程度にすることで水分量

②汁はだしをしっかりと効かせて薄味で。

餅はエネルギー源となり、消化もよくて  
オススメ♪

餅2個(100g)のエネルギー量:235kcal  
(米飯茶碗軽く1杯程度と同じ)