

# 栄養ニュース



今年も残り1ヶ月！  
 年末年始はクリスマスや忘年会・新年会などの  
 宴会が多くなり、  
 体重が増えやすいという方も  
 多いのではないのでしょうか？  
 第二弾では、3種類のお食事についてご紹介！

## こんなところに落とし穴！？【お鍋】



### 《塩分の摂り過ぎに注意！！》



1袋4人分 (750g)  
 の市販キムチ鍋スープ  
 ⇒1袋あたり  
 塩分23.3g  
 =1人あたり  
 塩分5.8g

- ①スープは飲まない  
 (なるべく飲まない)
- ②シメはほどほどに  
 ⇒お米は塩分ゼロだが、麺類には  
 元々塩分が含まれている  
 ⇒ご飯だとスープが多く染み込  
 むが、麺類だと若干少なくなる



水炊きにも落とし穴！

付けダレのポン酢には大さじ1＝塩分1.3g  
 アクセントに「ゆず」や「すだち」を活用してみましょう！

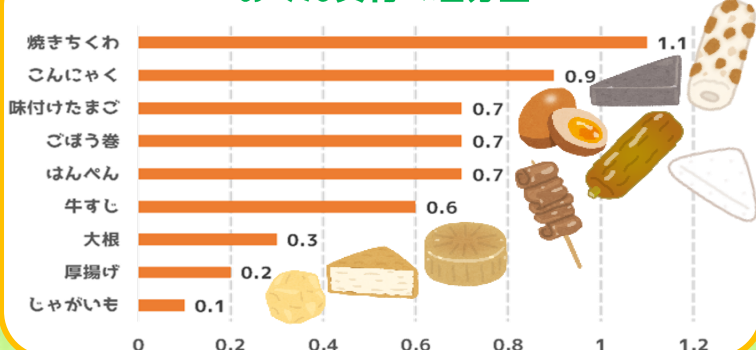


## こんなところに落とし穴！？【おでん】



### 《おでん＝練り製品＝塩分過多！！》

おでん具材の塩分量



こんにやく：0.9g  
 大根：0.3g  
 焼きちくわ：1.1g

合計塩分量：2.3g＝醤油大さじ1



- ① 練り製品 ⇒もともと塩分が多い
- ② 練り製品以外 ⇒汁を吸って塩分多い
- ③ 麺類や汁物など塩分の多い料理と一緒に摂らない

# こんなところに落とし穴！？【おせち】



## 《塩分・糖分がたっぷり！！》

いくら、エビ、数の子、卵など

コレステロールが

多く含まれる

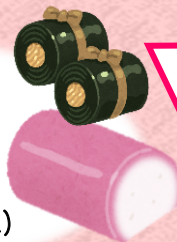
(数の子 1本 : 74mg)



昆布巻き、田作り、かまぼこなど

塩分が多い

(かまぼこ 1切 : 0.3g)



① 野菜を意識して食べる

⇒ なます、お雑煮の具材に野菜をたっぷり入れる

② 高脂質・血糖・血圧の方注意

黒豆、伊達巻、栗きんとんなど

糖質が多くて

エネルギーが高い

(伊達巻 1切 : 60kcal)



## 《お餅＝ご飯》



『角餅』

1個 : 118kcal

2個 : 236kcal



『ご飯』

1膳 : 252kcal

(150g)



餅6個食べるとご飯3膳分！



海老

【長生きの象徴】

長いひげをはやし腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われる。

黒豆

【元気に働けますように】

「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。

数の子

【子宝と子孫繁栄を祈る】

数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るため、めでたいと古くからおせちに使われました。正月らしい一品です。



昆布巻き

【昆布で健康長寿】

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起もの。おせち料理には、煮しめの結び昆布、昆布巻と必需品！

紅白かまぼこ

【紅白＝祝いの色】

蒲鉾は「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。



れんこん

【将来・子孫繁栄】

複数の穴があるれんこんは「将来をよく見通せる」という意味・タネが多いことから子孫繁栄も祈願。



たたきごぼう

【開運・延命長寿】

ごぼうをたたいて叩くことから「開運」の意味が込められる。また、ごぼうは地中に根を張り力強く成長することから「延命長寿」の象徴と考えられ、土地に根付く姿に重なり「家族が土地に根付いて安泰に暮らせますように」という願いも込められる。

栗きんとん

【全運】

きんとんは「金団」と書き、「金色の団子」もしくは「金色の布団」という意味がある。黄金色の見た目を金塊や小判などに見立てていることから、転じて全運上昇を願う料理になった。

伊達巻

【学業成就】

巻かれたその形状が巻物(勉強の際に用いられる書物)に似ていることから学業成就の願いが込められている料理。



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



Instagram →