



お正月の過ごし方



2012年も残りわずかです。

さて、皆さんはお正月どのように過ごしますか？楽しい時間の中で食事の調節は難しいことも多いですね。そこで、お正月の食事、過ごし方のポイントをご紹介します。

～2013年をへビーに迎えなために！！～

1.年末年始のポイント

麺類、お雑煮、鍋類など水分が多い料理を食べる時は汁をなるべく飲まず、飲水量を調節する。

お酒、ジュース、お茶など飲む機会が多い場合は水分の少ない料理を選ぶ。

2.おせち料理の食べ方の工夫

おせち料理は保存を利かせるために味が濃くなっています。味が濃いものほど少しずつの精神で……。

おせち料理の栄養成分(組み合わせ例)

	量	エネルギー	たんぱく質	リン	カリウム	塩分	備考
もち	角餅2個	236	4.2	78	66	0	約ご飯1膳(140g)分のエネルギー
伊達巻	30g	59	4.4	36	33	0.3	
かまぼこ	15g (1cm×1切れ)	14	1.8	9	16	0.4	
かすのこ	10g (2口)	9	1.5	9	0	0.1	塩抜きした物
田作り	10g	34	6.7	230	160	0.2	リンもカリウムも多いです
栗きんとん	60g	151	0.6	16	149	0.1	カリウムが多いです
黒豆	45g	113	4.9	59	175	0.2	カリウムが多いです
焼き豚	30g	52	5.8	78	87	0.7	
かに (たらばがに)	30g (約足1本分)	25	5.5	57	69	0.2	
合計	すべて食べると …	693 kcal	35.4 g	572 mg	755 mg	2.2 g	

～おせちレシピ～

材料	作り方
木綿豆腐 45g 鶏ひき肉 35g 人参 10g 干しひじき（乾燥） 1g 干し椎茸（乾燥） 1g グリンピース 5g 卵（S） 1個 減塩醤油 小さじ2/3 砂糖 小さじ2/3 油 適量 減塩醤油 小さじ1 みりん 小さじ1弱 酒 小さじ1/2 だし汁 小さじ2 水溶きでんぷん 少々	① 豆腐に重石をして水切りしておく。 ② ひじきと椎茸をもどして洗う。 ③ 人参を千切りにする。 ④ グリンピースは茹でておく。 ⑤ もどした椎茸は短めにスライスする。 ⑥ 卵を溶いて①～⑤の材料を加え、調味料を加えて熱したオープン又はフライパンで焼く。 ⑦ みの形にカットする。 ⑧ たれを火にかけてアルコールをとばしてとろみをつける。 ⑨ 焼けたぎせい豆腐にたれをかける。



出来上がり量

エネルギー	245kcal
たんぱく質	18.0g
塩分	1.1g
水分	136.9g
リン	183mg
カリウム	369mg



1/4量

エネルギー	61kcal
たんぱく質	4.5g
塩分	0.3g
水分	34.2g
リン	46mg
カリウム	92mg

色々なものを食べる時は少量ずつにしましょう

～おせちのネット宅配サービス～

おせちは食べたいけど…、作るのが大変！検査値が怖いし！もうおせちはあきらめた…。そんな方にオススメです！ご興味のある方は各施設の管理栄養士まで。