



-年末年始の過ごし方-

おせち料理や年越しそば、おもち、お雑煮の特徴や、食べる時のポイントをまとめました。上手に食べて体への負担を少なくし、お正月を楽しみましょう。

◎ こまめに体重を測る！



年末年始の食事は塩分が多く、のどが渇きやすくなります。増加量が多くなりやすいため、こまめに体重を測り、飲水量、食事量を調節しましょう。

◎ 食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう！



おせちやオードブルなど、必要な量だけ小皿に取り分け、食べ過ぎを予防しましょう！

◎ みかん（果物）の食べすぎに注意しましょう！



カリウムが高くなると心停止など引き起こす恐れがあり危険です。こたつにみかんは定番ですが、みかんは1日にSサイズ1こ（Mサイズ2/3こ程度）に。
※ 昆布巻きや黒豆、栗きんとん等のカリウムの多いものを食べた時は果物や生野菜は控えましょう。

◆ おせち料理の特徴-1 ◆



○ 塩分・糖分が多い

日持ちし、冷めても美味しくさせるために味付けの濃い物が多いです。家庭で作る際は薄味を基本とし、作りすぎないように気を付けましょう。

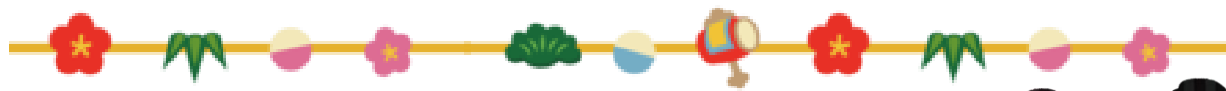
○ 偏食や食べ過ぎにつながりやすい

自由に食べるスタイルなので、食べた量を把握しにくく、好きな物に偏りがちです。

○ カリウムを多く含む料理が多い



昆布巻き、田作り、栗きんとん、黒豆、酢れんこん、たたきごぼう等。カリウムが高値になると、“唇や手、指がしびれる”突然不整脈等を起こす恐れがあります。



◆ おせち料理の特徴-2 ◆



○ 野菜が不足しがち

おせち料理だけでは、便秘を予防する食物繊維や体の調子を整えるビタミン類が不足しがちです。ゆでこぼした野菜をお浸しなどに利用すると良いです。

◆ 食べる量の目安(市販の物の場合) ◆

◆ 黒豆・・・1日に大さじ1杯(=約20g)程度まで



※手作りする場合4～5回茹でこぼしをして作ればカリウムを減らす事ができます。

◆ 昆布巻き・・・1日1個(=約50g)まで



カリウムがとても多い食品です。塩分も多いため、市販の物を食べる場合は特に注意が必要です。

◆ 田作り・・・1日10本(=約15g)



カリウム、リン共に多く含まれます。食べる量には気を付けて下さいね。

※ なます・酢れんこんは、水分をすべて捨て少し絞って食べると良いです。

食品名		カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
黒豆	30g(10粒程度)	156	69	0.1
かまぼこ	25g(2切れ)	28	15	0.6
伊達巻	30g(1切れ)	33	36	0.3
かずのこ	30g(1腹)	28	32	0.8
昆布巻	30g(1個)	35	18	0.3
田作り	5g(10尾)	80	115	0.1
栗きんとん	50g(1個)	164	22	微量
酢れんこん	30g	72	23	微量

◆ 年越しそばを食べる時のPoint ◆



★ 具沢山にして汁は味見程度に！

汁に含まれる塩分量が多く、4g ほどです。（1日6g 未満が理想）汁を残しても、麺が汁を吸ってしまうため塩分摂取量がどうしても多くなります。

※野菜、肉、卵、天ぷら等 具たくさんにする事で栄養バランスも良くなります。

★ 体重増加が多くなりすぎないようにする！

年越しのタイミングでなく夕飯として食べる、前後の食事の量を少なくする等、調節しましょう。

※リンの値が気になる方は、うどんにする事でリンを2割ほど少なくできます。

◆ おもちを食べる時のPoint ◆



- ・ 角切り餅1個（50g）は、ご飯70g と同じカロリーです。
 - ・ いつも食べているご飯の量が、おもち何個分になるのかを考えて食べましょう！
- 〈例〉 ごはんを150g 食べる人→おもち2こくらいまでに。

☆ 食べ方による栄養成分の違い

【磯辺焼き】 エネルギー：138kcal カリウム92mg リン60mg 塩分1.3g
のりにカリウムが多く、醤油を使うので、塩分が多くなります。
だし割り醤油を使用するなど工夫しましょう。

【安倍川もち】 エネルギー：143kcal カリウム90mg リン65mg 塩分1.3g
きなこにカリウム・リンが多く含まれているので、かけすぎに注意しましょう。

【あんこもち】 エネルギー：158kcal カリウ102mg リン54mg 塩分0g
あんこにもカリウムが多く、リンも含まれています。かけすぎに注意しましょう。

