



栄養だより



くすもと内科・外科クリニック

2007年 12月 No. 15

2007年も残りわずかとなりましたが、今年の食生活はいかがでしたか。来年も楽しい食生活ができるよう、お手伝いしていけたらと思います。年末年始は、食べ過ぎ、飲みすぎに気をつけ、楽しく食事をしましょう。

年末年始の食事をおいしく・楽しく！

年末年始は、塩分、リン、カリウムをとり過ぎないようにしましょう。また、飲み物の量にも気をつけましょう。

おせち料理の塩分・リン

料理	塩分(g)
おぞうに	2.0
おにしめ	2.1
黒豆	0.4
なます	0.8
田作り	1.6
昆布巻き	3.5

※小皿や小鉢ぐらいの量



塩分のとり過ぎに気をつけて、水分の量も

食品	塩分(g)	リン(mg)
かまぼこ(1切・20g)	0.5	12
伊達巻(1切・20g)	0.2	24
ハム(1枚・20g)	0.5	68
かずのこ(1本・30g)	0.5	28

★くだものカリウム★

みかん1個(120g)

りんご1/2個(180g)

かき1個(160g)
カリウム 255mg
干し柿1個(50g)

干し柿のような、干したくだものはカリウムを多く含むので控えめ

かぼちゃのお焼き

材料(4つ分)

- ・かぼちゃ 140g(皮、種、わたをとったもの)
- ・片栗粉 大さじ2
- ・バター 小さじ2



- ・エネルギー 71kcal
- ・たんぱく質 0.7g
- ・カリウム 160mg
- ・リン 18mg

作り方

- ①皮、種、わたをとったかぼちゃを小さめに切ってゆでる。
- ②ゆでたかぼちゃは、水気をよく切って、熱いうちにつぶす。
- ③②に片栗粉を入れてよくかき混ぜる。
- ④4等分にし、薄い小判型にする。
- ⑤バターを溶かしたフライパンで、焦げ目がつくように焼く。



♪片栗粉やバターはお好みで調節してみてください♪

おせち料理の塩分を減らすポイント

- ・お雑煮や汁物の汁は残す。
- ・しょうゆやソースなどの調味料をかけすぎない。つけながら調節を。
- ・食べる分だけ、小皿にとりわける。

