



温かい食べ物が恋しくなる季節ですね。
今回は冬の食べ物のポイントを紹介します。



【塩分・水分の多い料理】

お鍋

野菜や豆腐などの具材に水分が多く含まれます。さらに、
締め雑炊や、麺類を食べると水分摂取量は増えてしまいます。

チェック

市販の鍋つゆは塩分が多いので、喉が渇いてしまう。



鍋の締めは控え、ご飯と組み合わせて食べましょう。
水炊きやししゃぶししゃぶにしてポン酢や薬味を付けて食べると減塩になります。



重要! 食べ過ぎを防ぐために

食べる分を先に取り分けて、1人前の量を把握しましょう。



カレー・シチュー

カレーやシチューは水分量が多いので注意しましょう。

具材を多くすると、汁の量を少なくできます。

チェック

市販の固形ルーは塩分が多め。



ルーの量を減らして、カレー粉や無塩バターを増やしましょう。



おでん

大根やこんにゃくなどの食材そのものに水分が多く、さらにおでんの出汁が足されるので注意が必要です。

チェック

練り製品と出汁に塩分が多め。

練り製品は1~2個に。出汁はなるべく控えましょう。

練り製品の塩分量(1個当たり)

さつま揚げ	1.5g
ちくわ	1.3g
ウィンナー巻き	1.0g

ポイント おでん出汁を作る時

市販の粉末だしは、記載量よりも少な目に。かつおや昆布の出汁をプラス!



【お餅の食べ方】

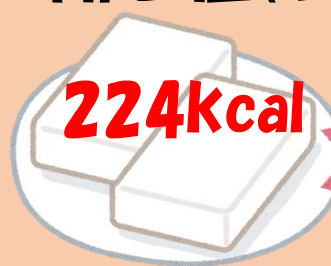


糖尿病の方や誤嚥の恐れがある方は
摂取量や摂取方法に注意しましょう。

ご飯 140g



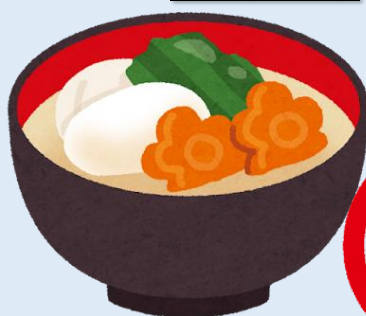
切り餅 2個(100g)



食べ過ぎ
注意!

※ご飯と同量のお餅を食べるとカロリー、糖質ともに多くなります。

お雑煮



お餅は煮込まず、
焼いてから少な目の汁を
かけて食べましょう。

汁の量は
50~70ml にしましょう。

おしるこ・ぜんざい



お餅は焼いてから、
少な目の汁をかけて
食べましょう。

小豆の皮にはカリウムが
多いので、粒あんではなく
こしあんを使用しましょう。

汁は極力飲まないようにして、
水分摂取量を抑えましょう!

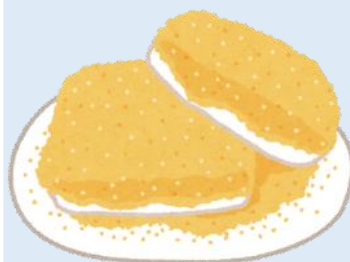
磯辺焼き



減塩

醤油を直接浸すのではなく、
はけやスプーンで少量に、
減塩醤油やだし醤油を利用
するとよりいいでしょう。

きなこ餅



きなこはカリウムやリン
が多く含まれます。
カリウムやリンの数値が
高い方は気をつけましょう。

きなこ大さじ 1 (7.5g)
カリウム: 150mg リン: 50mg

カリウムはバナナ 1/3 本分に
リンはウインナー約 1 本分に相当します。

ポイント

食欲がない時やご飯の代わりに取り入れる事をおすすめします。
その場合は肉や魚、卵などのたんぱく質も一緒に食べるとより good!