

年末年始の食事ポイント

年末年始はクリスマスや正月などいつもと違った食事を食べる機会が増えます。
ポイントを意識しながら年末年始の食事を楽しみましょう。

●基本のポイント●

1 複数日で食事調節

食事管理は1回の食事のみではなく前後の食事や飲水で調節しましょう。

2 食べ過ぎ防止

大皿料理の場合は1人分を食べる前に取り分けましょう

3 こまめに体重チェック

普段より塩分・水分摂取が多いため、体重計にこまめに乗って体重の増え方を確認しましょう。

クリスマス

チキン

- ・むね肉よりもも肉の方がリンが少ない
- ・ローストチキンよりもフライドチキンの方がボリュームがあっておすすめ!

サラダ

- ・野菜は水さらしするか茹で野菜にする
- ・ポテトサラダはカリウムが多いので50g程度にしましょう

スープ

- ・スープは1日1回、量は半量にする
- ・南瓜などのスープよりコンソメスープに変更するとカリウムが減らせる

ケーキ

- ・チョコレートケーキやショートケーキはカリウム・リンが多いです。
- ・透析患者様にはチーズケーキがおすすめ!

年越し・お正月の食事

年越しそば

- ・そばのつゆは極力飲まないようにする
- ・そばだけではエネルギー・蛋白質不足になるので海老の天ぷらなど具を乗せる
- ・リンが高い方はそばをうどんに変える

おもちの食べ方

- 煮ると水分が増える為「焼く」のがおすすめ!
- 飯150g 餅2個
- 雑煮は、おもちを煮込むのではなく焼いてから少なめの汁に入れて食べましょう

おせち料理 ※下記に表記した数値は目安です。メーカーによって成分値は異なります。

塩分の多い料理

1位	昆布巻き(1個)	1.0g
2位	筑前煮(100g)	0.8g
3位	数の子味付(1本)	0.7g

カリウムの多い料理

1位	昆布巻き(1個)	348mg
2位	筑前煮(100g)	243mg
3位	栗きんとん(30g)	149mg

リンの多い料理

1位	田作り(10g)	230mg
2位	筑前煮(100g)	76mg
3位	伊達巻(1切)	36mg

おせちの食べ方

おせち料理は塩分・糖分が多く、品数も多いため食べ過ぎると体重増加や高血糖に繋がります。ポイントを守って食べましょう。

1 一つのを多く食べるのではなく色々なものを少しずつ食べる

2 食べすぎ防止のために、始めに食べる分を小皿に取り分ける

3 減塩のおせち料理を利用する
また、手作りできるものは作る

4 食べ過ぎた場合は、そのままにせず他の食事で調整する