

おせち料理について

師走に入って一段と寒くなりましたね。

季節の変わり目には、祝い膳がよく食べられてきましたが、皆様のご家庭ではおせち料理は作られますか？最近では購入される方も多いかと思いますが、どちらの方も食べる前に参考になさってくださいね。



※料理の分量は「NHK今日の料理」のレシピをもとに、比較しやすいよう1料理50g位になるように計算したものです。また、外食された際の小鉢は約80～90g・小皿は約20～30gですので、分量の参考になさってください。

煮しめ

食品名	目安量	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
里芋	約1個弱	42	1.2	338	38	0.7
れんこん	約3～5枚	78	1.1	178	55	0.9
椎茸(生)	約2～3枚	44	2.2	198	57	1.1
こんぶ巻	約5個	41	1.8	481	53	1.9
こんにゃく	1/8丁 2個程度	18	0.2	26	7	0.3
人参	約3～5枚	38	0.4	230	18	0.5

魚料理&魚加工品

食品名	目安量	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
鯛の塩焼き	約2/3切れ	113	11.6	251	130	0.5
ぶりの照り焼き	約2/3切れ	199	13.7	282	100	1.1
えびのつや煮	約有頭2尾強	73	11.6	181	141	1.6
田作り	約25本	299	35.4	919	1201	6.9
かまぼこ	約5切れ	48	6.0	55	30	1.3
伊達巻	卵1個相当	98	7.3	55	60	0.5

魚卵

食品名	目安量	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
数の子	1個強	56	7.7	48	57	0.7
いくら	銀カップ大	136	16.3	105	265	1.1
たらこ	約2/3腹	70	12.0	150	195	2.3

酢の物

食品名	目安量	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
紅白なます	銀カップ大	20	0.2	120	9	0.8
菊花かぶ	かぶ約1.5個	53	0.3	129	14	0.8

その他

食品名	目安量	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
黒豆	銀カップ大	236	7.1	51	98	2.2
栗きんとん	栗2個使用	144	0.7	162	18	0.9

ワンポイントアドバイス！

- 塩分**
 - ◎ おせち料理は、日持ちをさせるため調味料(塩・砂糖など)を多く使っています。なるべく手作りして、調味料を少なめにしましょう。
 - ◎ かまぼこ・数の子等加工食品は塩分が多いため、2～3切れまでにするなどして摂り過ぎに注意しましょう。
- カリウム**
 - ◎ 昆布巻きや里芋の煮物は、カリウムが多いため一度にたくさん摂らないようにしましょう。
- リン**
 - ◎ 田作りなどの骨も食べる魚はリンが多いため、なるべく鯛やブリなどの切り身の魚にしましょう。
 - ◎ 魚卵では、数の子よりもいくらやたらこの方がリンが多いため、摂り過ぎに注意しましょう。

おせち料理は食べてはいけないのでは？と思わずに、いろいろな料理を少しずつバランスよく摂り、お正月気分を味わいつつ食事療法しましょう！