

年末年始の食事について

ホロニクスグループ 栄養管理部

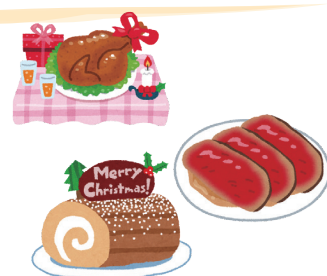
年末年始はクリスマスやお正月などイベントが多く、普段とは違う食事になり食生活が乱れやすい時期です。そこで、今月は年末年始の食事について、特徴や食べる際の工夫をまとめました。



クリスマス料理

ローストチキンや、ローストビーフなどは、食べる量の調整をしましょう。フライドポテトやケーキなどリン、カリウムが多いものが重なりやすいです。

ケーキは、モンブラン（栗）や生クリーム、果物の摂りすぎに注意しましょう。



年越しそば

そばは、うどんの約4倍とリンを多く含みます。

年越しそばは、夜中ではなく夕食として食べることをお勧めします。

出汁は残しましょう。



正月料理

たんぱく質を多く含む食品を使用した正月料理は、リンやカリウムの摂取量が多くなりがちです。

また、おせち料理は、塩分や糖分の多い味付けになっています。あらかじめ取り分けるなどの工夫で、1人分を把握し食べ過ぎを防ぎましょう。カリウムが特に多い黒豆、昆布巻きは食べ過ぎに注意し、前後の食事で調整しましょう。

お雑煮は具を中心に食べ、汁は残すようにしましょう。お雑煮の餅は、関西では茹でることが多いですが、こんがり焼くと風味がよくなり薄味でも満足感が得られやすいです。

適量が分かりにくい餅ですが、丸もち2個（35g×2個）で、ごはん（小さい茶碗）軽く1杯（100g：約160kcal）に相当します。



年末年始も、なるべく1日3食のリズムを乱さず、服薬を忘れないようにしましょう





透析食レシピ紹介



サーモンのパイ皮包み

パイのつや出しには通常卵黄を使用しますが、みりんで代用しリンの摂取量を減らします。ブロッコリーは不溶性食物繊維を多く含みます。下茹でする事でカリウムを減らします。

材料 (2 人分)

鮭 ……………2 切れ(160g)
玉ねぎ ……………40g
ブロッコリー ……………40g
しめじ ……………20g
バター ……………小さじ 2(8g)
パイシート※1 …1/4×2 枚(80g)
油 ……………小さじ 1(4g)
みりん ……………小さじ 1(6g)

ホワイトソース

バター ……………小さじ 2(8g)
小麦粉 ……………小さじ 2(6g)
牛乳 ……………大さじ 6(90g)
水 ……………大さじ 6(90g)
顆粒コンソメ …小さじ 1/3(1g)
こしょう ……………少々

作り方

- ①鮭は一口大に切っておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③ブロッコリーは小房に切って下茹でし、水気を切る。
- ④鍋にバター（小さじ 2）を溶かして玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、しめじとブロッコリーを加えて軽く炒め、鮭を加えたあと蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑤ホワイトソースを作る。鍋にバター（小さじ 2）を溶かし、小麦粉を加え弱火でダマにならないように混ぜる。
- ⑥粉っぽさがなくなったら、牛乳、水、顆粒コンソメ、こしょうを加え、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑦耐熱容器に油をぬって④を入れ、⑥のホワイトソースをかける。
- ⑧パイシート※1 はめん棒で容器のサイズに伸ばす。容器※2 のふちにみりんをぬり、パイシートをかぶせて閉じる。

※1：ここでは1枚9cm四方を使用しています。冷凍パイシートを使用する場合、あらかじめ冷蔵庫で解凍が必要です。

※2：容器のふちが大きい場合、パイシートは容器の大きさに合わせて選んでください。（伸ばし過ぎるとパイがつぶれてしまうため。）

- ⑨表面にみりんをぬり、200～220℃に温めたオーブンでパイが膨らんで程よい焼き色がつくまで10分程度焼く。



1 人分の 栄 養 素

エネルギー：431kcal

たんぱく質：24.3g、脂質：27.7g、カリウム：554mg、リン：312mg、食塩相当量：0.9g

※カリウムは「生」の値で算出しています。