

年末年始の過ごし方

ホロニクスグループ 栄養管理部

12 月に入り、年末年始の準備を始められる方も多いと思います。
今月は年越しやお正月など、年末年始の食事の工夫についてまとめました。



年越しそば

- 普段の食事に加えて、年越しのタイミングでそばを食べる場合は、そばを少なくするか前後の食事を少量にして調整しましょう。
- 汁は塩分が多いので残しましょう。
- そばはうどんに比べカリウム、リンが多く含まれます。



● そばとうどんの栄養成分比較 (1 食あたり)

	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
そば :1 玉 (130g)	44	104	0
うどん :1 玉 (180g)	16	32	0.5

↑うどんに比べカリウム、リンは約 3 倍も多く含まれます

血清カリウム、リン値が高い方は、そばをうどんに変えると摂取量が抑えられます。

正月料理

- おせち料理は日持ちするよう塩分や糖分が多く使用されており、かまぼこや数の子など加工品も多いです。
- 1 つ 1 つは少量でも、多種類食べる事で思いがけず食事量が多くなることもあります。
- 食事量が把握しにくいので、あらかじめご自身の分は取り分ける等の工夫が必要です。

● 主な正月料理の栄養成分比較 (1 食あたり)

※栄養成分については一例です。

	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
昆布巻き :1 個 (30g)	143	26	0.6
栗きんとん (50g)	126	14	0.1
数の子 : 中 1 片 (20g)	0.4	19	0.2
田作り :10 尾 (5g)	80	115	0.1
かまぼこ :2 切れ 25g	25	15	0.6
伊達巻 :1 切れ 30g	33	36	0.3

1 食あたり	1 位	2 位	3 位
	昆布巻き	栗きんとん	田作り
	田作り	伊達巻	昆布巻き
	昆布巻き	かまぼこ	伊達巻



番外編

お正月にいくらやうにを食べられる方は以下を参考に、ご自身の食べる量について考えてみましょう。
他の正月料理の栄養成分と比較してみると、少量でもカリウム、リンの含有量が多いことが分かりますね。

●いくらとうにの栄養成分比較 (1 食あたり)

	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
いくら : 大さじ 1(16g)	34	85	0.4
生うに :3 切れ (18g)	61	70	0.1

含有量 → いくら<うに いくら≒うに いくら>うに

お正月ならではの食べ物も多いですが、特定のものをたくさん食べるより、少量ずつ多種類に分けて食べるように心がけましょう。



透 析 食 レ シ ピ 紹 介

蒸し器無しでも！ 茶碗蒸し

食べ過ぎた時にエネルギーを抑えながらたんぱく質が摂れるよう工夫しました。

作り方

材料 (1 人分)

- 卵40g (S サイズ1個)
- 鶏ささみ30g
- 無頭えび20g (1尾)
- しいたけ4g
- 三つ葉1g
- 片栗粉少々
- だし汁100ml
- 酒小さじ 1/2 (2.5g)
- A 薄口しょうゆ小さじ 2/3 (4g)

1 人 分 の 栄 養 素

エネルギー : 112kcal
炭水化物 0.9g たんぱく質 16.7g
脂質 4.5g カリウム 241mg
リン 197mg 食塩相当量 1.0g

- ①鶏ささみは筋を取りそぎ切りにする。
- ②えびは殻をむき背に切れ目を入れて背ワタを取り、片栗粉でもみ洗いして流水で洗い、水気を拭く。
- ③しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。
- ④三つ葉は洗って葉と茎にわけける。
- ⑤卵をボウルにわり入れ、白身を切るように静かに溶きほぐした後、Aを加え、再度混ぜる。
- ⑥⑤を別のボウルにざるでこす。
- ⑦耐熱容器を用意し、三つ葉以外の具材を入れ、⑥の卵液をそっと流し入れる。
- ⑧卵液の表面を滑らかに整え、三つ葉をのせて器にアルミホイルで蓋をする。
- ⑨沸騰した湯を用意しておく。鍋の底にふきんを敷き器を並べ、沸騰した湯を器の半分程度まで入れて蓋をし、中火で 3 分加熱する。
- ⑩弱火にして 6 分加熱し、火を消して 7 分程蒸らす。
- ⑪竹ぐしを刺し、出てきた液が透明であれば完成。



コツ・ポイント

温度が高すぎると「す」が入ってしまうので、少しずつ加熱する事がポイントです。
器の厚みや鍋の大きさによって時間に差が出るので、弱火の加熱時間を増やして調整してください。