



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

年の瀬が近づき、冷え込みが強い季節となりました。

今回は年末年始の食事についてお話しします。



食事の注意点

①水分

年末年始は汁物や鍋料理を食べる機会が増える方も多いと思います。具を中心に摂取し余分な汁は残す、透析日が中2日以上空く場合は摂取量を調整するなど工夫しましょう。

②塩分

おせち料理は日持ちさせるために食塩や醤油などの調味料を使用しており、結果として塩分が多く含まれています。特にハムやローストビーフなどの肉加工品や練り物などは濃い味付けが多いため、醤油などの調味料を追加で使用しないようにしましょう。一度に食べすぎないように、事前に食べる分を取り分けておく(例として昆布巻きであれば1個／食などあらかじめ決めておく)、手作りの場合は薄味に調節することも方法の一つです。

③カリウム

鍋料理の汁には野菜から溶け出したカリウムが多く含まれます。できるだけ汁の摂取は控えることが大切です。他にも生果物や芋類、海藻類にも多く含まれるため、摂り過ぎには注意しましょう。

④リン

リンは、練り物などの加工品や魚卵、小魚などに多く含まれます。おせち料理の食べ過ぎには注意し、併せて主食(ご飯や、もち)を摂取することも意識しましょう。年越しそばは、リン含有量がより少ないうどんへ変更することもおすすめです。





主なおせち料理の栄養価

	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
昆布巻き 1 個(30g)	140	26	0.6
黒豆 10 粒(20g)	66	40	0.3
田作り 10 尾(10g)	80	115	0.1

(食品成分表 2025 (八訂) 女子栄養大学出版 参考)

食事の組み合わせ方や食べる量を工夫しながら、年末年始を楽しみましょう。



透析食レシピ紹介

生姜香る松風焼き

香りと食感を活かしたレシピです

作り方

材料 (4人分)

【A】

- 鶏ももひき肉 300g
 舞茸 30g
 にんじん 20g
 卵 1 個(M サイズ)

【B】

- 味噌 大さじ 1/2(9g)
 醤油 小さじ 2 (12g)
 酒 小さじ 1 (5g)
 みりん 小さじ 1 (6g)
 砂糖 大さじ 1 (9g)
 おろし生姜 小さじ 1~2 (5~10g)

【その他】

- 油 小さじ 1/2(2g)
 青のり・白ごま適量 適量

①舞茸、にんじんをみじん切りし、10分程度水にさらす。水さらし後はしっかり水気を取る。

②ビニール袋（ボウルでも可）に【A】とあらかじめ混ぜておいた【B】をすべて合わせ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。

③アルミホイルを 25cm 四方に切って薄く油を塗る。四隅を箱型に折り、中央に混ぜ合わせた②を入れ全体を平らにならす（高さ 1.5cm 程度が目安）。

④オーブントースターは2分予熱しておく。③を天板にのせ、上からアルミホイルを被せて10分程度焼く。（1000wの場合）焼き上がったら上に被せていたアルミホイルを取って、5分余熱で火を通す。

⑤火が十分に通ったら粗熱を取り、仕上げに青のりと白ごまをかけ、お好みの大きさに切り分けて完成。



1人分の栄養素

エネルギー：187kcal

たんぱく質 15.3g 脂質 11.0g カリウム 258 mg リン 117 mg 食塩相当量 0.9g

※カリウムは「生」の値で算出しています。

コツ・ポイント

ビニール袋を使用することで手や調理器具を汚さずに作ることができます。
 加熱時間はご家庭のオーブントースターに合わせて調整してください。
 温かいままだとふんわり、冷やすとしっとりとした食感を楽しめます。

