



テーマ：年末年始の過ごし方について

年末年始はクリスマス、忘年会、大晦日、お正月、新年会などイベントがたくさんあります。つい食べ過ぎてしまうこともあるので、ポイントを抑えて楽しみましょう♪

●クリスマス料理



【チキン】

- ・市販だとカリウムやリン、塩分が多いため、手作りがおすすめです！
- ・胸肉やささみよりも、カリウムやリンが少ない鶏もも肉がいいでしょう。
- ・皮なしよりも皮ありのほうがカリウムやリンは少なく、カロリーを多く摂ることができます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
オリジナルチキン(KFC)	218	16.5	318	193	1.5
モスチキン	269	15.3	239	182	1.5

【フライドポテト】

フライドポテトはカリウムが非常に多く含みます。年末年始は食べるのを控えるといいでしょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
フライドポテトM(マック)	409	5.5	937	179	0.7

【ケーキ】

ケーキは種類によってカリウム、リンの含有量が異なります。チョコレートケーキはココアやチョコレートが使われています。そのため、カリウムとリンが多いです。ショートケーキなどの果物を多く使うケーキはカリウムが多いです。チーズケーキはクリームチーズが材料になるため、カリウムとリンが少ないです。

カリウム、リンの含有量



●大晦日(年越しそば)



そばはカリウム、リンが多いです。加えてえび天やかまぼこも食べたいとなるとさらにカリウム、リンが上がります。採血結果で高めな方は、うどんに変えるだけで、カリウム、リンは少なくできます。

汁は塩分が多いので、できるだけ飲まないようにしましょう。

・そばとうどんの栄養成分比較(100gあたり)

	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
そば	271	9.8	160	170	0.1
うどん	249	6.1	90	49	0.6

・年越しそばの主な具材の栄養成分

	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
えび天中1尾27g	50	4.9	68	93	0.1
山菜 31g	8	0.6	11	23	0
油揚げ 20g	77	3.7	46	11	0
卵 1個60g	85	7.3	100	78	0.2

●お正月(おせち料理)



おせち料理には、加工食品が多く、保存を効かせるために塩分や砂糖の多い味付けになっています。

醤油などをかけずにそのまま食べるようにしましょう。

カリウムやリンが多い「昆布巻」「黒豆」「田作り」は食べ過ぎに注意し、前後の食事では調整しましょう。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
栗きんとん(30g)	93	0.6	145	17	微量
伊達巻 (一切れ30g)	57	4.4	33	36	0.3
黒豆 (10粒程度20g)	46	1.7	81	28	0.4
数の子 (1本20g)	16	3	微量	19	0.2
田作り (10尾10g)	30	6.7	160	230	0.2
かまぼこ (2切れ30g)	28	3.6	33	18	0.8
昆布巻き (1個30g)	29	1.7	348	32	1.0

年末年始もなるべく1日3食のリズムを乱さず、薬の飲み忘れをしないようにしましょう