

- 1日 ワッフルの日
- 2日 ビフィズス菌の日
- 10日 パンケーキの日
- 18日 ホタテの日
- 22日 ヨーヨーの日
- 25日 クリスマス
- 28日 御用納め
- 31日 大晦日



1年が過ぎるのが早いですね。今年も残りわずかとなりました。さて、12月はクリスマス。年末年始はお節やオードブルなど豪華なお料理がたくさん並び時期です。そこで「お節」を賢く食べるポイントをご紹介します。

## お正月料理の栄養成分(1人分)

**エビの煮物(2尾)**  
エネルギー：79kcal  
塩分：0.1g  
**カリウム：182mg**  
リン：52mg  
※カリウムに注意

**伊達巻き(1切れ/30g)**  
エネルギー：95kcal  
塩分：0.9g  
カリウム：83mg  
リン：85mg  
※心配いりません。

**数の子(1本/約20g)**  
エネルギー：32kcal  
塩分：1.2g  
カリウム：65mg  
リン：38mg  
※心配いりません。

**栗きんとん(約70g)**  
エネルギー：180kcal  
塩分：0.5g  
**カリウム：267mg**  
リン：33mg  
※カリウムに注意

**いくら(約20g)**  
エネルギー：64kcal  
**塩分：3.7g**  
カリウム：58mg  
リン：106mg  
※塩分に注意

**黒豆(大匙1杯/約20g)**  
エネルギー 79kcal  
塩分：0.1g  
**カリウム：182mg**  
**リン：52mg**  
※カリウム・リンに注意

**昆布(にしん)巻き**  
昆布巻き2個で  
**カリウム：約520mg**  
※1個程度にして  
おきましょう。  
※高カリウムに注意

### <ポイント>

1. **食べ過ぎ注意！**  
取り皿に取り分けましょう。
2. **減塩！**  
市販品は塩分が多いです。  
手作りとお組み合わせましょう。
3. **高カリウム血症に注意！**  
食べる量で調整しましょう。

## お節にプラス1品！

### ○炒めなます○

- 材料
- A
    - ・大根 10cm
    - ・人参 5cm
    - ・椎茸 1枚
    - ・油揚げ 1枚
  - B
    - ・ごま油 大さじ1
    - ・酢1/4カップ
    - ・砂糖 大さじ1
    - ・だし汁(水)
    - ・白ごま

### 作り方

- ①Aを千切りにする。
- ②ごま油で①を炒め、火が通ったらバットに広げ、Bを混ぜ合わせ、かける。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。