

#### カレンダー

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

お節にプラス1品 \$

18日 ホタテの日

22日 ショートケーキの日

25日 クリスマス

28日 御用納め

○炒めなます○

材料 [• 大根 10cm

A - 人参 5cm

- 油揚げ 1枚

・酢1/4カップ

だし汁(水)

• 砂糖 大さじ1

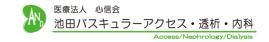
・ごま油 大さじ1

31日 大晦日



# 栄養だより<sub>Vol.10</sub>

~・行事食のポイント・~



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ぶ時期です。 そこで「お節」を賢く食べるポイントをご紹介したいと思います。



## 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:01g

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:83m

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

#### いくらの醤油漬け(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

#### 栗きんとん(約70g)

エネルギー: 180kcal

黒豆(大匙1杯/約20g)

エネルギー 79kcal

カリウム:182mg

※カリウム・リンに注意

塩分: 0.5g

カリウム:267mg

リン:33mg

塩分:0.1g

リン:52mg

※カリウムに注意

### 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。



①Aを干切りにする。

白ごま

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。