

11日 麺の日
20日 ぶりの日
22日 冬至

冬のおでんの楽しみ方



練り物は

塩分・リン豊富！

- ①湯通しでリン約10%除去
- ②つゆは残して減塩

冬至の七草 無病息災
うんも 運盛りの野菜

終わりに「ん」がつく食べ物は、縁起が良いと言われます。
2つ「ん」がつく食べ物は、特に運を呼び込むそうです。

- ・にんじん
- ・ぎんなん
- ・かてん
- ・うどん (うどん)
- ・きんかん
- ・れんこん
- ・なんきん (かぼちゃ)



寒い季節、体が温まる鍋料理が食べたくになります。しかし、カリウムが多いことや体重が増えてしまうことを気にされる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、鍋料理のご紹介です。

鍋の食べ方の注意点と工夫

(1) 塩分 (体重・水分) コントロールの仕方

塩分・水分の多いメニュー (鍋、おでん、麺類、カレー) を摂りすぎると、のどが渇き水分を多く摂ってしまうので続かないようにしましょう。減塩は体重増加防止につながります。以下のものを活用し、醤油や味噌などの使用量を調整しましょう。

香辛料	唐辛子、カレー粉
薬味 (チューブ可)	おろし生姜、もみじおろし、にんにく
柑橘類	かぼす、すだち、ゆず、レモン (果汁含む)



【市販の鍋つゆの塩分含有量】※汁を残せば、塩分量を減らせます。※メーカーにより多少異なります。

市販の鍋の素	キムチ鍋の基	とんこつ醤油鍋の素	ごま豆乳鍋の素 焼きあごだし鍋の素
1人分の塩分量 (g) (汁を含んだ場合)	5.9	4.1	3.6

【参考文献：mizkan】



注意 ・市販の鍋の素は、塩分が多いため、鰹、昆布、椎茸、無添加顆粒だし、だしパックを上手に使いだしをとりましょう。使用量を減らすために、鍋の素1：だし1で割って使いましょう。また、煮詰めないようにしましょう。

(2) おすすめの鍋の食べ方とメニュー

●以下の表を目安にしましょう。

おすすめ鍋の食べ方	鍋の汁は、塩分、カリウム、リンが豊富なので飲むのは控えましょう。
	穴あきれんげを使うとスープが入らず、減塩できます。
	シメの雑炊、麺類は控えましょう。 おすすめパターン：お鍋+ご飯
おすすめの鍋のメニュー	水炊き、しゃぶしゃぶ