



食事の中の水分・年末年始の食事



今回は冬場に多くなりやすい「食事の中の水分」と、これからやってくる年末年始に向けてお食事のポイントをご紹介します。

水分の多い料理と、少ない料理 水分の多い料理は1日1回程度、何日も続かないようにしましょう。

分類	水分の多い料理名	水分の少ない食品・料理名
ご飯もの	カレー, 親子丼, カツ丼, 牛丼, お粥, 雑炊, お茶漬け	→ ご飯, 食パン, もち
麺類	鍋焼きうどん, そば, そうめん, ラーメン	→ やきそば, 焼きうどん, つけ麺
煮物	野菜の煮物, 肉じゃが, 煮浸し, 煮魚	→ 炒め物, 焼き物, 揚げ物
鍋料理	おでん, 水炊き, すき焼き	→ 蒸し鍋(タレは後からつける)
汁物	みそ汁, スープ	→ 酢の物, 和え物
卵・豆腐料理	卵豆腐, 茶碗蒸し, 冷奴, 湯豆腐	→ 卵焼き, 目玉焼き, 油揚げ
デザート他	果物, アイス, プリン, ヨーグルト, ゼリー, ところてん	→ 揚げせんべい, かりんとう, まんじゅうなど

年末年始の食事

クリスマスはケーキやピザなどでリンが多くなりやすく、お正月はお雑煮やおせちで塩分・水分・カリウム・リンが多くなりやすいイベントです。食品の特徴を覚えて量や選び方で調整しましょう。

クリスマス編 1切れあたりのリンを比較

	いちごタルト	リン 59mg
	チーズケーキ	リン 76mg
	ショートケーキ	リン 105mg
	チョコケーキ	リン 118mg
	ミルフィーユ	リン 156mg

お正月編 餅料理の水分を比較 (全て切餅2個で作った場合)

	磯辺餅	水分 38ml
	あんこ餅	水分 51ml
	おしるこ	水分 115ml
	雑煮(餅は焼く, 汁飲まない)	水分 103ml
	雑煮	水分 252ml

お正月編 …おせち料理のカリウム・リン



松前漬:
数の子20g, 肌10g,
昆布5g

カリウム460mg, リン150mg



数の子20g: カリウム45mg, リン30mg



田作り20g: カリウム320mg, リン460mg



田作り10g: カリウム160mg, リン230mg

量で調整

