栄養だより

日に日に寒くなり、すっかり冬になってしまいましたね。
インフルエンザの流行期に入りましたので、手洗いうがいをしっかりと行いましょう。
睡眠と食生活も感染症予防のポイントのひとつですので注意してみてください。

塩分・水分量・カリウムに注意が必要な料理

寒くなってくると、お鍋やおでんや麺類など温かい食べ物が食べたくなりますよね。
しかし、水分量が多い料理のため、汁を残しても体重が増えやすい料理になります。麺類はスープを残しても半分近くがすすることで入ってしまいます。塩分量も多く、のどの渇きの原因にもなります。
野菜たっぷりのお鍋はカリウム量も多く、練り物中心のおでんはリンも多く含まれています。
週末は避けたり、前後の献立を調整したり、その後の水分摂取量を減らしたりと工夫して食べるようにしてください。お鍋を作る際も、茹でこぼしや水さらしなどを忘れずにやりましょう。

すき焼き
1人前460g
455kcal
蛋白質:26.7g
ｶﾘｳﾑ:802mg
ﾘﾝ:360mg
塩分:4.1g

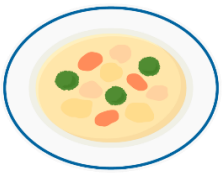
寄せ鍋
1人前780g
320kcal
蛋白質:41.2g
ｶﾘｳﾑ:1135mg
ﾘﾝ:582mg
塩分:5.3g

おでん
1人前750g
593kcal
蛋白質:45.5g
ｶﾘｳﾑ:846mg
ﾘﾝ:565mg
塩分:5.3

きつねうどん
1人前580g
394kcal
蛋白質:17.6g
ｶﾘｳﾑ:306mg
ﾘﾝ:231mg
塩分:4.8g

かき揚げそば
1人前670g
450kcal
蛋白質:18.2g
ｶﾘｳﾑ:484mg
ﾘﾝ:310mg
塩分:4.5g

ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ
1人前300g
237kcal
蛋白質:14g
ｶﾘｳﾑ:609mg
ﾘﾝ:212mg
塩分:1.8g



ゼリーやアイス類など溶ければ
液体となってしまう食べ物は
ほぼ水分です。
水分計算の中に入れて
食べるようにしましょう。
食べたら、その後の飲水量を
減らすよう御注意ください。

水分の多い菓子類

旬の食材を使用したおすすめ献立

≪主食≫

・米飯
栄養指示量に応じたグラム

≪鯛のレモンバターソテー≫

・鯛の切り身	60 g
・塩	0.4 g
・こしょう	少々
・小麦粉	6 g
・無塩バター	8 g
・にんにく	2 g
・減塩醤油	2 g
・レモン汁	10 g

≪栄養量≫
エネルギー：668 kcal
蛋白質：22.3 g
脂質：23.6 g
カリウム：704 mg
リン：298 mg
塩分：2 g

≪キャベツの洋風煮びたし≫

・キャベツ	40 g
・人参	15 g
・ベーコン	5 g
・コンソメ	1 g
・こしょう	少々
・水	30 ml

≪里芋ねぎマヨサラダ≫

・里芋	50 g
・だしの素	1 g
・砂糖	1 g
・白すりごま	1 g
・マヨネーズ	10 g
・めんつゆ	2 g
・かつお節	1 g
・青ねぎ	3 g

今月の献立は、クリスマスのメニューにもぴったりな、お魚メニューです。
芋類がおいしい季節になってきましたが、里芋などの芋類はカリウムを多く含むため、なるべく小さく切って、たっぷりのお湯でゆでてください。
煮物のときも揚げ物の時も、茹でこぼしをしてから調理しましょう。
一度に沢山食べたり、毎食や毎日など続けて食べないよう注意しましょう。