

お正月料理 上手に組み合わせ

おいしく楽しみましょう

お正月といえばお雑煮やおせち料理。和食は栄養バランスがよく、低カロリーなイメージですが、実はお正月料理はカロリーが高く野菜が少ない料理です。また、日持ちさせるために味付けを濃く、砂糖を多く使った料理が多いので、気をつけないと塩分・糖分・カロリー過多になりがちです。一般的に、おせち料理1食でおよそ1,000キロカロリー、塩分は7グラム以上あるので、食べるときは注意が必要です。



お正月料理を解析！

おせち料理【キロカロリー／塩分(g)】

食物繊維やビタミン・ミネラルが多い料理

- 紅白なます小鉢1杯 → 20キロカロリー／0.3g
- 昆布巻き…40g／個 → 40キロカロリー／0.7g
- がめ煮の大根・人参・こんにゃく・しいたけ

炭水化物が多い料理

- 栗きんとん
……栗2個入り → 70キロカロリー／0.2g
- がめ煮の里芋やれんこん

たんぱく質が多い料理

- 黒豆……豆皿1皿 → 70キロカロリー／0.2g
- 伊達巻き……2切 → 110キロカロリー／0.6g
- 田作り…大さじ1杯 → 30キロカロリー／0.2g
- かまぼこ……2切 → 50キロカロリー／1.2g
- プリの照り焼き
……1切分 → 150キロカロリー／1.3g
- 数の子……50g → 40キロカロリー／0.6g

総エネルギー：1,050キロカロリー、塩分：7.4g ※がめ煮を除く

お雑煮【キロカロリー／塩分(g)】

- おもち2個(100g)・鶏肉(プリなど)・かまぼこ・野菜 → 350キロカロリー／2.1g
- ※おもち100gは、ごはん1杯(150g)のカロリーです。小さく切って食べ過ぎを防ぎましょう

1日当たりの食塩摂取量の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人6g未満
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」参考)

上手な食べ方のポイント💡

- ① 野菜を多く取り入れる。彩りにミニトマトを添えたり、きのこ・海藻・こんにゃくも料理に使用する。
- ② 味付けは薄味に。天然だしの旨味、レモン・柚子などの酸味、ねぎ・大葉などの香味を使用する。
- ③ 減塩醤油など減塩調味料をうまく使う。お雑煮などの汁は飲み干さない。
- ④ 1人分をお皿に取り分けておく。どれくらい食べたかを把握し、食べ過ぎを防ぐ。
- ⑤ 食べる順番を工夫する。糖質が低いものから食べる。野菜類 → たんぱく質 → 炭水化物

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時／13時～16時(あすてらす休館日を除く)