

年末年始の注意点

① 塩分に注意

おせち料理の塩分はどれくらい含まれるの？
おせち料理によく入っている食品の塩分量について
まとめてみました。



- 栗きんとん (20g)
塩分: 約0.1g
- 昆布巻きかまぼこ
(1切れ: 30g)
塩分: 約0.7g
- 黒豆 (20g)
塩分: 約0.3g
- たたきごぼう (20g)
塩分: 約0.2g
- 伊達巻 (1切れ: 30g)
エネルギー: 約60kcal 塩分: 約0.3g
- 煮しめ (50g)
塩分: 約1.0g
- エビ (1尾)
塩分: 約0.6g
- なます (30g)
塩分: 約0.4g
- 数の子 (1本60g)
エネルギー: 約50kcal
塩分: 約0.7g
- かまぼこ (2切れ: 30g)
エネルギー: 約30kcal
塩分: 約0.7g

塩分が多いものも
含まれているため
食べすぎには注意しましょう

皆様来年もよろしくお祈りします。

そば



麵塩分約0.3~0.6g

汁塩分約3~5g

お雑煮



年末は年越しそばやお雑煮と汁物を食べる日が増えます。
そばの汁は飲まない、お雑煮は具沢山にするなどで塩分が
増えすぎないように注意しましょう。

② カロリーに注意

	切り餅1個 (54g)	丸餅1個 (34g)	ご飯150g
カロリー	約120kcal	約75kcal	約230kcal
糖質	約27g	約17g	約56g



切り餅2個



ご飯150g

お正月はお餅を食べる機会が増えますね。
お餅と精白米を同じ量比べると餅の方がカロリーが多くなります。
精白米の方が水分を多く含んでいることが理由として挙げられます。
食べすぎには注意し楽しいお正月を迎えましょう。