

お正月料理



お正月料理といえばお雑煮とおせち料理ですね。和食なので栄養のバランスがよくて低カロリーのイメージがありますが、実はカロリーが高くて野菜が少ない料理です。しかし、上手に組み合わせることで、栄養バランスが良くなりカロリーも控えられます。料理の特徴を知って正月太りを防ぎましょう！

◆お正月料理の特徴



栄養バランスでは・・・

- ・おもちやお芋など炭水化物食品が多い
- ・卵や魚、お肉などのたんぱく質食品が多い
- ・野菜が少ない

味付けでは・・・

- ・塩分が多い
- ・糖分が多い

◆お正月料理 これだけ食べて約 740 ㎉

約 280 ㎉

だて巻き かまぼこ
きんとん 黒豆



約 14 ㎉

きのこ青菜の和え

約 400 ㎉

お雑煮(おもち 2 個入り)
里芋、鶏肉、かまぼこ
野菜



約 150 ㎉

ブリの照り焼き
菊花かぶ

◆お正月料理を作るときに気を付けること

■料理を作りすぎない・・・

ひとり分を基準にして、必要な分だけ作りましょう。作りすぎて残りものがあると、つい食べてしまい、知らないうちに多くのカロリーを摂ることになります。

■エネルギーを減らす

油の使い過ぎに注意！揚げ物は控えめに。炒め物にはフッ素加工のフライパンを使用して少量の油で料理しましょう。

■塩分・糖分は控えめに

- ・だしの旨み
- ・一味、からしなど香辛料
- ・レモン、ゆずなどの酸味
- ・しその葉、ネギなどの香味野菜を活用して美味しく！



控えめに！



■野菜料理を多く作る

お正月料理は野菜が不足しがちです。きのこ類や海藻、こんにゃくも料理に使い、野菜料理は全体の 2/3 以上作りましょう。



◆お正月料理を上手に組み合わせるポイント

多く含まれる栄養素ごとに●●●のしるしをつけています。

- …炭水化物が多い食べ物（ごはん、もち、いもなど）
- …たんぱく質が多い食べ物（魚、肉、卵、豆腐）
- …食物繊維やビタミン、ミネラルが多い食べ物（野菜、海藻、こんにゃくなど）

ポイント 1 栄養バランスをよくするために→●●●がそろうように組合せましょう

ポイント 2 カロリーを控えるために→量は●を●の2倍食べましょう

食べた料理のカロリーを計算してみましょう（カロリーは目安です）

●お雑煮

約 400 和カロリー ● おもち 2 個（100g） ● 里芋小 1 個



- 鶏肉(ブリなど)1切れ ● 紅白かまぼこ 2 切れ
- 野菜(かつお菜、大根、人参、干し椎茸など)

- ・お雑煮 1 杯で一食分に近いカロリーがあります。
- ・おもちを食べ過ぎるとカロリーが大幅にアップ！適量を守りましょう。
- ・野菜をたっぷり入れましょう。

●おせち料理

炭水化物が多い料理

- 栗きんとん(糖質に注意)栗 2 個入り…170 和カロリー
- がめ煮の里芋やレンコン



たんぱく質が多い料理



- 黒豆(糖質に注意)豆皿 1 皿…50 和カロリー
- 伊達巻(糖質に注意)3 切れ…120 和カロリー
- 田作り(塩分・糖質に注意)豆皿 1 杯…50 和カロリー
- かまぼこ(塩分に注意)2 切れ…40 和カロリー
- ブリの照り焼き(塩分に注意)小一切れ 150 和カロリー
- かずのこ(塩分・コレステロールに注意)2-3 切れ…40 和カロリー

食物繊維やビタミン、ミネラルが多い料理

- 紅白なます(砂糖の使い過ぎに注意)小鉢 1 皿…約 30 和カロリー
- 菊花かぶ(砂糖の使い過ぎに注意)小鉢一皿…約 35 和カロリー
- 昆布巻(塩分に注意) 1 個…約 15 和カロリー
- がめ煮の大根、人参、こんにゃく



栄養相談のご案内

当院では栄養相談を行っています。
食事のことで気になることがある方は、
スタッフにお声かけください。



● 栄養相談の日時(予約制) ●

火曜日 9:00~13:00
水曜日 14:30~19:00
第 2、4 土曜日 9:00~13:00