

# vol.17 栄養だより

2019.1







小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ: 鍋料理の食べ方・注意点について

熱々お鍋が美味しい季節になりました。一つのお鍋をご家族で囲んで楽しく食べると身も心も温まりますね。しかし会話がすすむだけでなく、ついついお箸も進んでしまい、自分がどれくらい食べたか把握ができなくなることも…。お鍋料理は野菜を沢山食べられるメリットもあるのですが、魚・肉・大豆製品といったタンパク質や汁・たれに含まれている塩分を摂り過ぎてしまうといったデメリットもあります。食べ方を工夫してお鍋を楽しみましょう！

### お鍋の適切量は？

お鍋でも主食・主菜・副菜を揃えた食事が基本です。最初に野菜・きのこ類をしっかり食べ、主食も忘れず一定量食べるようにしましょう。主菜を沢山食べがちですので、適正量を守りましょう。指示エネルギーが1200kcal/日の方は下記から1.5個、1440kcal/日以上の方は2個が適正量です。合併症の有無や症状によって配分は変わるので詳細はご相談ください。

 木綿豆腐 100g	 鮭 60g	 豚肉もも 60g
 油揚げ 1枚20g	 たら 100g	 とり肉もも (皮なし) 60g

※エネルギーに対し炭水化物60%の場合

### 調味料の塩分に注意！

水炊きの場合、つけダレによってカロリー・塩分量が増えるので使いすぎに注意が必要です。ネギやショウガなどの薬味を利用する、鍋スープで薄めるなどしてつけダレの使う量を減らす工夫をしましょう。市販のスープを利用する場合は、スープは飲まないようにしましょう。

 鍋スープ 塩分3.6g 88kcal	 ゴマダレ 塩分0.7g 22kcal	 ポン酢 塩分1.2g 10kcal
---	---	--

※ミツカンホームページ参照

(ポン酢・ゴマダレ 大さじ1 約15g)

ごま豆乳鍋つゆ 1/4量 約190gの場合)

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)