



vol.51

栄養だより

2021.12

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：年越しそば～一年の集大成！終わり良ければすべて良し～

大晦日といえば年越しそばですね♪年越しそばの由来は諸説ありますが、「今年一年の厄災を断ち切る」という意味で、縁起を担いで大晦日にそばを食べる日本の代表的な食文化の一つです。地域によって特色があるそうですが、皆様のご家庭ではどのように年越しさせられますか？
今月は年越しそばを食べる時の調整方法について特集します。

トッピング選びがポイント

代表的なそばのトッピングである、天ぷらや天かす、かき揚げなどの揚げ物、きつねの油揚げは脂質が多く、高エネルギーです。天ぷらは衣の量が多いほど、油を多く吸いカロリーが高くなります。エビの天ぷらの衣を残すと約80kcalカロリーオフになります。エネルギー調整が必要な場合は、衣を残しましょう。おすすめのトッピングは茹でたほうれん草・オクラ・とろろ昆布・なめこ・大根おろし・ねぎなどです。麺料理を食べる時は常に野菜を意識しましょう。

麺の量を調整する

麺の量は、いつもの主食量から換算して適正量を守りましょう。
ご飯150g＝そば（ゆで）180g
ご飯200g＝そば（ゆで）240g

麺つゆの塩分に注意

麺つゆは塩分を多く含むので、あらかじめ量を減らして盛り付け、出来るだけ飲まないようにしましょう。またかまぼこの塩分も要注意です。

晩御飯に食べる？年越し直前に食べる？

年越しそばは一年の厄を払うという意味があるので、翌年に持ち越さないように食べるのがよいとされています。食べる時間帯は、大晦日の夕食後の夜食として除夜の鐘を聞きながら23時過ぎ位から食べ始めるパターン、夕食そのものに年越しそばを食べるパターンなど様々です。夜食として食べる場合は、1日の摂取エネルギーを超えないように食事量を調整すること、食後はすぐに寝ないようにしましょう。糖尿病薬の関係で3食規則正しく食べる必要がある場合は、年越しそばに主菜・副菜を揃えて、夕食として食べましょう。



トッピングどれにする？



かけそば
(そば・ゆで170g)
293kcal 塩分5g



味付け油揚げ：50g
135kcal



かきあげ：80g
(小エビ三つ葉)
171kcal



天かす：大さじ1
26kcal



かまぼこ:2枚
10g
塩分0.9g

おすすめトッピング♪



参考資料：女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり」食品交換表第7版

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。)

