



# vol.58 栄養だより

2022.7

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ： 土用の丑の日～うなぎはどう食べる？～

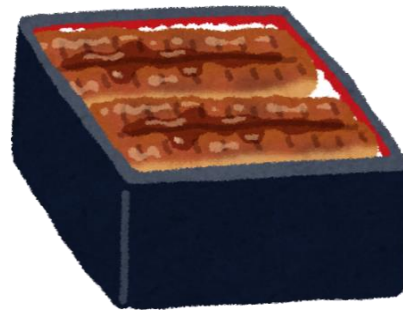


平賀源内

土用の丑の日といえば、うなぎですね。土用の丑の日には「う」が付くものを食べると夏バテしないという言い伝えがあります。諸説ありますが、江戸時代の学者平賀源内が売り上げ不振のうなぎ屋から相談を受け、「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして繁盛したことから、土用の丑の日とうなぎを食べる風習が定着したと言われています。今月はうなぎを食べる時の工夫について特集します！

### 丼ものはごはんの量に注意

お店の丼物は普通盛でもご飯が250g～300gも入っている場合があります。小盛に変更する、残すなど調整し、いつものご飯量を守るようにしましょう。



### うなぎ重セット(ご飯250g+肝吸い)

758kcal

たんぱく質32.5g 脂質22.3g  
炭水化物104.3g 塩分4.1g



うなぎのたれ 20g

塩分 1.0g

炭水化物 7.8g



肝吸い

塩分1.1g

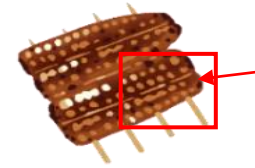


奈良漬 5切れ

塩分1.5g

### うなぎは脂質が多く高カロリー！！

うなぎは脂質・たんぱく質・ビタミンA・ビタミンB1を豊富に含む栄養価の高い魚です。一方でうなぎの約20%が脂質であり、高エネルギーな食品になります。適正量は中1/2串60gですので、うなぎを1/3量減らすか前後の食事内容を調整しましょう。



うなぎのかば焼き  
30g (中1/4串)  
80kcal

### 調味料の糖分・塩分過剰に注意

うなぎのたれは砂糖・みりん・しょうゆを煮詰めて作りますので、糖分・塩分を多く含む調味料です。たれが別添えの場合は、量を半分量にしましょう。ご飯にたれが染みているので、ご飯量を調整することでたれを少なくすることにもなります。また漬物・汁物が付いている場合は減塩のため、残しましょう。

### 野菜のおかずを追加しよう！



野菜が入っていないので、食物繊維とビタミンCが不足しがちです。自宅で食べるなら、お浸しや酢の物を追加しましょう。外食では定食に変更する、野菜料理を追加するようにしましょう。

参考資料：女子栄養大学出版社「塩分早わかり」 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。)

