



2023.12

小川内科・糖尿病内科クリニック



Vol.75 栄養だより

今月のテーマ： 熱々おでん 🔥塩分の摂りすぎ注意報



熱々おでんが美味しい季節ですね。具沢山のおでんは具を選ぶのも楽しみの一つですが、選ぶ方によってカロリーや塩分の摂取量が大きく変わってきます。特に高血圧や腎臓・心臓の機能が低下している方は、塩分の摂りすぎに注意が必要です。今月はおでんについて特集します。

練り製品は1食1個まで

高血圧、腎臓・心臓の機能が低下している方は1日塩分6g未満、つまり1食塩分2g未満を目標にしましょう。おでんの具では、ごぼう天・ちくわ・はんぺんなどの練り製品に塩分が多く含まれます。練り製品は1食に1品までにしましょう。

隠れた糖分に注意

おでんのだし汁を作る時には、みりんなど血糖値が上がる調味料を使います。また市販のおでんの素を利用する場合には、砂糖・ぶどう糖が含まれています。だし汁は必ず飲み干さないようにしましょう。

野菜料理を追加しよう

おでんはたまご・厚揚げ・練り製品などたんぱく質源は豊富ですが、野菜は大根位で少ない料理です。おでんだけでは不足しがちなビタミン類を豊富に含むほうれん草のごま和えやキャベツ・人参サラダなど緑黄色野菜の料理を追加しましょう！



おすすめ！具の選び方

下図はおでんの具を多く含む栄養素ごとに分類したものです。

①から1~2品、②は塩分が多いので1品、③は低カロリーなので2~3品を組み合わせます。④は炭水化物を多く含むので、選ぶ場合は主食量を減らしましょう。

例：たまご+厚揚げ+ごぼう天+大根

+こんにゃく=248kcal・塩分1.5g

おでんを主菜として、主食と野菜の副菜を揃えればバランス良い食事になります。



①たんぱく質を多く含む具 ②たんぱく質・塩分を多く含む具 ③食物繊維を多く含む低カロリーな具 ④炭水化物を多く含む具

参考資料：
女子栄養大学出版社
「エネルギー早わかり」

たまご	69kcal 0.3g	がんもどき	92kcal 0.2g
厚揚げ	100kcal 0.2g	牛すじ	21kcal 0.5g

ごぼう天	55kcal 0.6g	ちくわ	54kcal 0.9g
つみれ	57kcal 0.7g	はんぺん	36kcal 0.6g

大根	21kcal 0.3g	こんにぶ	9kcal 0.1g
しらたき	4kcal 0.1g	こんにゃく	3kcal 0.1g

餅巾着	187kcal 0.6g
じゃが芋	43kcal 0.3g

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。)

