



Vol.89 栄養だより

2025.2

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：節分といえば巻きずし～恵方巻はどう食べる？～

今年の節分は2月2日！最近では行事食として恵方巻を食べることが一般的になりましたね。恵方巻には七福神にあやかり7種類の具材を入れて巻くことで、福を巻き込み取り入れるという意味があります。そしてその年の恵方をむいて、切らずに丸ごと一本の巻きずしを無言で食べきると良いと言われています。2025年の恵方巻を食べる方角は西南西です。量とバランスに気を付けて、節分の食事を楽しみましょう♪

主食量を調整しよう

一般的に市販の巻きずしは1本18cmでご飯が240g入っています。普段の主食量を目安にし、量を調整しましょう。最近では巻きずし1本9センチのハーフサイズもありますので利用しましょう。酢飯240gには砂糖が約7g入っている上に、さらに具材分の砂糖も追加されます。手作りする場合は、砂糖を控えて薄味にしましょう！



主菜・副菜を追加しよう



恵方巻きだけではたんぱく質・野菜が不足しがち。魚の塩焼きや和え物、具沢山味噌汁などを追加し、バランスを整えましょう。寿司で砂糖を使っているため、他のおかずは砂糖を使わないシンプルな料理にしましょう。

☆縁起の良い？節分の食材☆

- ・イワシ：イワシは鬼を追い払うものとして考えられており、玄関に飾ったり食べて邪気を払う風習があります。
- ・こんにゃく：コンニャクは胃のほうきとよばれ、体内をきれいにすると言われていました。けんちん汁など具沢山味噌汁に入れるといいですね♪



すし酢
(大さじ1)
砂糖 6g

今年の恵方巻は
手作りするのも
お勧めです☆



恵方巻 (18cm)
655kcal 糖質約120g
海鮮恵方巻
530kcal 糖質約73g

具はどうする？

近頃は定番の巻きずし以外にも海鮮・ローストビーフ・揚げ物などの恵方巻が登場しており、バリエーションが豊富です。

定番の巻きずしではかんぴょう・しいたけの含め煮・厚焼き玉子など甘辛い具材が、砂糖を多く含みます。海鮮系・肉系の巻きずしの方が味が付いてない分、糖質は低めです！しかしたんぱく質が多くなるので、一緒に食べる主菜の量を調整しましょう。

手作りする場合は、具材を薄味にする、サラダ菜やキュウリなどの野菜を多めに入れるなど、味付けや具材の種類を調整しましょう。

参考資料：塩分早わかり（女子栄養大学出版部）恵方巻1本のカロリーは？（ちそう：chisou-media.jp）

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。)

豆は年の数食べる？

節分の行事といえば豆まき。豆まきした後は年の数だけ豆を食べるのが習わしですね。

炒り大豆はたんぱく質が豊富ですが食べ過ぎには注意しましょう。

炒り大豆10g
(約30個)
40kcal

