



栄養部だより



令和5年 年末年始号
栄養部 廣井

～おせち料理のカリウム・リン・塩分含有量～

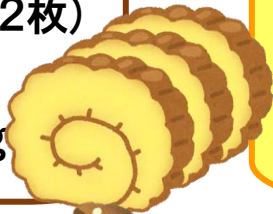
黒豆(大匙 1 杯 20g)
カリウム 66 mg
リン 40 mg 塩分 0.3g



車海老 1 尾(25g)
カリウム 129 mg
リン 88 mg 塩分 0.9g



伊達巻 1 個(厚さ1cm 2枚)
カリウム 33 mg
リン 36 mg 塩分 0.3g



栗きんとん(大匙 1 杯+栗 2 個)
カリウム 112 mg
リン 18 mg 塩分 0g



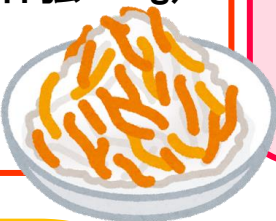
田作り(大匙 1 杯 10g)
カリウム 168 mg
リン 234 mg 塩分 0.5g



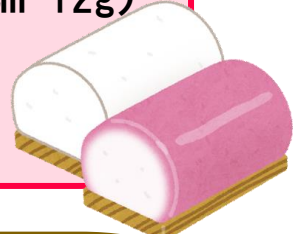
昆布巻き 1 個(20g)
カリウム 64 mg
リン 23 mg 塩分 0.4g



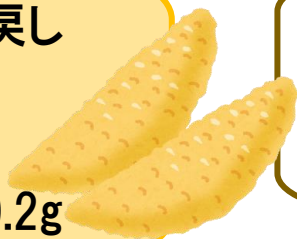
紅白なます (大匙 1 杯強 30g)
カリウム 74 mg
リン 7 mg 塩分 0.3g



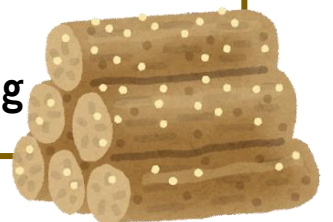
かまぼこ 1 枚(厚さ 1 cm 12g)
カリウム 22 mg
リン 12 mg 塩分 0.5g



数の子 塩蔵・水戻し
(中サイズ 20g/本)
カリウム 0 mg
リン 19 mg 塩分 0.2g

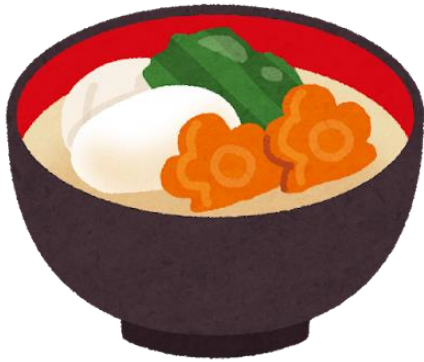


たたきごぼう (大匙 1 杯強 20g)
カリウム 42 mg
リン 10 mg 塩分 0.2g



～お雑煮を食べるポイント～

水分量削減



お餅は煮込まずに焼く。

具沢山にし、汁の量は少なく。

30ml 程度に

地域によって作り方や具材は異なります。

～ぜんざい vs おしるこ～

ぜんざい(粒あん)

おしるこ(こしあん)



カリウム 376 mg



カリウム 75 mg

水分量注意!

おすすめ!

一日の摂取目安量は...

カリウム 2000 mg未満

塩分
6g

リン 700～1100 mg未満(個人による)



食べ過ぎないように注意しましょう!

