



## 年末年始の食事に注意しよう



年末年始はクリスマスや忘年会、年越し、お正月など楽しいイベントが多くありますが、『うっかり食べ過ぎてしまった…』などの話を聞く事もあります。今回は年末年始の食事で気をつける点についてご紹介します。



### ◇ 年越しそば

大晦日に年越しそばを食べる意味は、そばは他の麺類と比べて切れやすいことから、今年一年の厄を断ち切るという事だそうです（諸説有り）。麺類の汁は塩分が多いので、なるべく飲まないように注意しましょう。

また、夕食時に食べる方が望ましいですが、年越し時に食べる場合は夕食やおそばの食べる量に注意しましょう。



### ◇ お雑煮

お雑煮は、年神様にお供えをしたお餅や食べ物を、年神様からのおさがりとして食べるという意味で始まったそうです。



年越しそばと同様に汁は塩分が多いので、なるべく飲まないように注意しましょう。

### ◇ おせち料理

おせち料理を漢字で書くと「**御節料理**」と書きます。御節の「**節**」は「**節日**」を指します。節日には、昔は朝廷などで「**節会**」という宴が開催されていました。そこで振る舞われていた料理「**御節供（おせちく）**」が江戸時代に庶民に広がり、現在のおせち料理になりました。

おせち料理は保存性を高めるために塩分や糖分が多く含まれている他、カリウムやリンが多く含まれる食品もあります。なるべく手作りにする事が望ましいですが、多種類を作るとなると相当な労力ですので、既製品を使用する場合は食べる量に気をつけましょう。特に重箱や大皿から直接取ると食べ過ぎになりやすいので十分注意しましょう。

#### ○ カリウムを多く含む主な食品

栗きんとん

昆布巻き

黒豆 e t c

#### ○ リンを多く含む主な食品

いくら

かずのこ

田作り e t c



## おせち料理の参考基準栄養量

料理名	目安量	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	カリウム [mg]	リン [mg]	食塩相当量 [g]
栗きんとん	栗1つ入り 50g	93	0.6	145	17	—
伊達巻	1切れ 30g	57	4.4	33	36	0.3
黒豆	10粒程度 20g	53	2.8	66	40	0.3
数の子	1本 20g	16	3.0	—	19	0.2
田作り	10尾 5g	15	3.2	60	75	0.2
かまぼこ	2切れ 25g	24	3.0	28	15	0.6
昆布巻き	1個 30g	35	2.0	167	30	0.7
なます	小鉢1つ 50g	19	0.2	99	8	0.3
合計		312	19.2	598	240	2.6
1食当たりの参考基準栄養量		600	23.0	700	230	2.0

※ 上記の栄養量等はいくまで目安です。