

## 年末年始の食事について

ホロニクスグループ 栄養管理部



年の瀬となり、クリスマスやお正月も近づいてきました。  
今月は年末年始の食事の摂り方と工夫についてまとめました。



### クリスマス

- ケーキの生クリームにはリンが、生果物にはカリウムが多く含まれています。  
あらかじめ食事量が多くなるとわかっている時は、食べ過ぎないように前後の食事を減らして調整しましょう。
- アルコール飲料の中にはリン、カリウムの含有量が多いものもあります。以下の表を参考に飲みすぎないように適切な飲酒を心がけましょう。



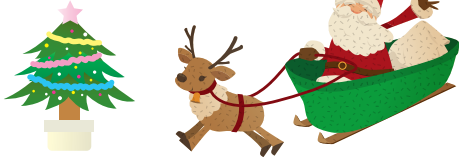
#### ● 主なアルコール飲料の栄養価（出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂））

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
ウイスキー（シングル1杯）	68	0	ごくわずか (Tr)
ブランデー（シングル1杯）	68	0	ごくわずか (Tr)
白ワイン（ワイングラス1杯）	83	66	13
赤ワイン（ワイングラス1杯）	75	121	14
ビール（淡色）(350ml・1缶)	138	120	53
発泡酒 (350ml・1缶)	155	46	28
ビール（黒）(350ml・1缶)	159	195	117
酎ハイレモン風味 (350ml・1缶) アルコール分7%	179	46	ごくわずか (Tr)
清酒（純米酒）(1合)	184	9	16
焼酎 (1合) アルコール分 25%	248	未測定 (-)	未測定 (-)



## お正月

- お雑煮は、汁を少なめに盛付けて、具を中心に食べるようにしましょう。
- 市販の切り餅 2 個 (100g) は、ごはん茶碗 1 杯 (150g) とほとんど同じエネルギー量です。食べる個数や、味付けによって、エネルギーやカリウム量の調整が可能です。きなこや餡 (あん) は、砂糖が多く使用されている場合もあり、カリウムも多く含まれるため、摂り過ぎには注意が必要です。粒あんよりこしあんの方が、カリウム含有量は少なくおすすめです。
- おせち料理は日持ちするよう塩分や糖分が多い味付けになっています。あらかじめ取り分けるなどの工夫で 1 人分を把握するようにしましょう。



## 透析食レシピ紹介

### サーモンとかぶの紅白カルパッチョ

冬の食材を利用したカルパッチョを考えました。彩りも工夫し、見た目にも華やかになるようにしています。

#### 材料 (1 人分)

- 刺身用サーモン ……40g(2~3切れ)
- かぶ ……45g(1/8 個分)
- 玉ねぎ ……20g(1/8 個)
- 粗びきコショウ ……少々
- カルパッチョソース
  - A オリーブオイル ……大さじ 1/2(6g)
  - ポン酢しょうゆ ……大さじ 1/2(7.5g)
  - 砂糖 ……小さじ 1/3(1g)

#### 作り方

- ①玉ねぎは皮をむき薄くスライスする。
- ②かぶは皮をむき、薄くスライスする。
- ③玉ねぎとかぶを流水にさらす。
- ④サーモンはかぶの大きさに合わせて、薄く切る。
- ⑤キッチンペーパーで③の水気を取り、玉ねぎを器の上に敷く。
- ⑥⑤の上にかぶとサーモンを交互に並べる。
- ⑦A の材料をしっかり混ぜ合わせ準備する。
- ⑧粗びき黒コショウを振り、⑦のソースをかけ完成。



#### 1 人分の

エネルギー：148kcal  
たんぱく質 8.5g 脂質 11.1g 炭水化物 5.6g カリウム 310mg リン 120mg 食塩相当量 0.6g  
※カリウムは「生」の値で算出しています。

#### コツ・ポイント

お好みにレッドオニオン(紫玉ねぎ)やブロッコリースプラウト等をいろいろに使用してもよいです。

