



栄養部より

こんにちは。管理栄養士の副島です。1年も終わりが近づき、寒さも厳しくなってきました。お鍋やおでんを食べる際の注意すべきポイントを知って、体を内側から暖め、寒い冬を乗り越えましょう。

❖ 冬は塩分と量に注意！ ❖

① 鍋



❖ 食べる量

大鍋料理であるため、おかわりを繰り返して気付いたら食べ過ぎていることも。

肉や魚、豆腐のおかわりは控えめに、最初に自分の分は取り分けておくなど、自分の食べる量を把握しましょう。

❖ 味付け

鍋の汁は塩分が高いため、あまり飲まないようにしたり、水炊きや香辛料の使用といった薄味の工夫をしましょう！

❖ 〆(しめ)

ごはんや麺は糖質が多いため普段の主食量を意識しましょう。

⚠ 餅入りの鍋や〆以外で主食を食べた場合、〆は我慢を！

量や味付けが調整できる

1人鍋もおススメ！



❖ 味付け

練り物は塩分の高い食材です。

また、おでんの汁は砂糖やみりんを使っているため汁のしみ込んだ具材は塩分・糖質ともに注意です！

1個あたり	カロリー (kcal)	糖質 (g)	塩分 (g)
牛すじ	41	0.6	0.3
卵	70	0.8	0.4
こんにゃく	10	1.2	0.5
昆布	10	1.4	0.3
大根	17	2.8	0.5
ごぼう天	55	6.2	0.9
ちくわ	75	8.7	1.5
もち入り巾着	115	13.8	0.5

② おでん



餅巾着を食べる際は
ごはん量に注意！



おでんはたんぱく質の多い食材が多くなりがちです。

食べ過ぎに注意し、サイドメニューでしっかり野菜を摂っていきましょう



おせちは昔の名残で、保存のために味濃くされています。
糖分・塩分が多いとカロリーも高くなり、
食べ過ぎにもつながります。
塩分を控えて、適量をバランスよくとりましょう。

◆特に気を付けたい食品

カロリー
高め



栗きんとん



伊達巻



黒豆

塩分
高め



田作り



数の子



エビの醤油煮

診療時間・休診日

診療時間・休診日	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:30) (予約受付時間 12:00まで)	○	○	○	○	○	○
午後(14:30~18:30) (予約受付時間 18:00まで)	○	○	○	/	○	/

予約に関するお問い合わせは前日17時までにご連絡ください。

【予約診療について】

予約の変更や取消、または予約をお取りになりたい方は、**診療時間内**にお電話にて
ご相談頂きますようお願いいたします。また、予約時間から遅れる場合も連絡をお願いいたします。

【診療電話予約受付時間】 <平日>9時~18時 <木・土曜日>9時~12時

【予約及び予約変更専用TEL】 **0957-25-5566**

【検査予定表】

	月	火	水	木	金	土	日
頸部血管エコー			午前				休診
胸部レントゲン			必要時				
心電図			必要時				
ABP			必要時				
栄養指導			随時				