

栄養だより

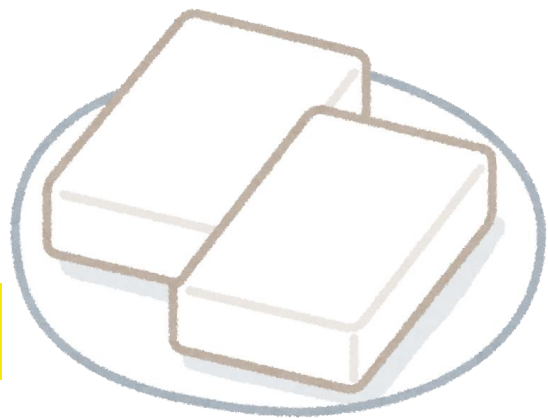
第161号
2023年12月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『お正月料理の食べ過ぎに注意』

おせち料理は年神様へのお供え料理で、縁起の良い意味や願いが込められています。しかし、砂糖や醤油で煮詰めているものが多いため、エネルギーや塩分が多く含まれているので食べ過ぎに注意しましょう！！

切餅
2個(100g)



約240Kcal



ごはん
軽く1膳(150g)

おせち料理



栗きんとん・・・“きんとん=金団”と書き、金運を招く。

小皿1皿(40g) **95Kcal** 塩分：0.1g

伊達巻・・・巻物(書物)に似た形から、知識の増加や学業成就。

1切れ(40g) **76Kcal** 塩分：0.4g

黒豆・・・“まめに働けるように”と健康長寿を願う。

小皿1皿(30g) **55Kcal** 塩分：0.2g

かまぼこ・・・形が初日の出に似ている。赤は魔除け、白は清浄。

2切れ(40g) **40Kcal** 塩分：1.0g

昆布巻・・・“喜ぶ”に通じ縁起がいいとされている。子孫繁栄。

1切(30g) **30Kcal** 塩分：0.5g

数の子・・・子孫繁栄を願う縁起物。

小皿1皿(30g) **25Kcal** 塩分：0.4g

参考：日本食品成分表2020年版(八訂) ※栄養素は各食品メーカーにより若干異なります

『春の七草知っていますか？』

1月7日は五節句の一つ“人日の節句”です。1年の無病息災を願って七草粥を食べます。七草粥を食べて、年末年始のご馳走で疲れた胃を休めてみてはいかがでしょうか？



せり



ごぎょう



ほとけのざ



なずな



はこべら



すずな



すずしろ

