透析食通信　冬Ver.　2023年

年末年始の過ごし方 Point!!

2023年もあと少しですね。忘年会・クリスマス・お正月など行事が多いこの季節。
今回は、年末年始料理の特徴や、食べる時のPointをまとめました。
上手に食べて体への負担を少なくし、元気に新年を迎えましょう!!

◆ 年末年始料理の特徴 ◆

（年越しそば、おせち、お雑煮など）

★　塩分・糖分が多くないやすい

→おせちは、日持ちし冷めても美味しくさせるため、味付けを濃くしている物が多く、また、年越しそばやお雑煮は、汁に塩分を多く含んでおり、汁を残しても麺や食材が吸ってしまうので塩分摂取量が増えてしまいます。
家庭で作る際は、薄味を基本とし量は作り過ぎないように気を付けましょう。

→塩分摂取が多いと喉が渇き、水分もたくさん飲んでしまいがちです。
こまめに体重のチェックをしましょう。

★　カリウムやリンを多く含む食品をたくさん使用する

→黒豆や田作りは、一つひとつが小さいため一口で多く食べ過ぎてしまいがちです。1つずつゆっくり食べるように心がけたり、色々な種類を少量ずつ食べることで、栄養バランスも良くなりますよ。

→リンの値が気になる方は、年越しそばを年越しうどんにする事で、リンを2割ほど少なくできますし、インスタントを作って食べる時は、麺を戻したお湯は一旦捨てて、スープは別のお湯で作りましょう!

★　おせち料理の栄養成分の一例

食品名			カリウム（mg）	リン（mg）	食塩相当量（g）
黒豆	30g(10粒程度)		156	69	0.1
かまぼこ	25g(2切れ)		28	15	0.6
伊達巻	30g(1切れ)		33	36	0.3
かずのこ	30g(1腹)		28	32	0.8
昆布巻	30g(1個)		135	18	0.3
田作り	5g(10尾)		80	115	0.1
栗きんとん	50g(1個)		164	22	微量
酢れんこん	30g		72	23	微量

『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算

◆ その他の注意点 ◆

★　アルコール(水分)の摂り過ぎに注意！

→ご家族や親せき、友人と集まり、飲む機会も増えると思いますが、飲み過ぎにはくれぐれも注意してくださいね！

★　果物の食べ過ぎに注意！

→果物にはカリウムや水分量が多いため、不整脈・体重増加に注意が必要です。特にみかんがおいしい季節になりますが、1日の摂取目安量は覚えていますか？1日1個(約80g、カリウム150mg)ですよ。忘れたという方は「透析食通信　秋Ver」を復習しましょう！

★　薬の飲み忘れに注意！

→親戚の家や外食など、自宅以外で食事をする機会が増えるかもしれません。常にお薬を持ち歩き、飲み忘れ・飲み遅れがないように気を付けてください!!

～　どうしてお正月にお餅を食べるの…？　～

お正月にお餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われていた『歯固めの儀』が由来だそうです。

お餅は、形状が円形であることから、円満や結びつきを象徴し、また、長く延びて切れないことから、長寿を願う縁起物とされていました。
そのため、その年の豊作や幸せを司る歳神様の魂が宿る神聖な食べ物として神様に捧げられてきました。

お年玉の由来も、お餅だと言われていますよね。
正月に歳神様を迎える際に供えていた『御歳魂』と呼ばれる丸いお餅を家族に分けて与えていたことが始まりのようです。

お正月とは歳神様をお迎えし、幸福をもたらしてくださるように祈願する行事です。

新年の神様にお餅をお供えして、そこに宿った歳神様の魂や力を頂戴し、皆さんが健康で幸せな1年を迎えられることを願っています。

※所説あります

◆　お餅を食べる際の注意点　◆

★　お餅を煮込むと水分量が多くなるので、お雑煮は焼いたお餅をお椀に入れて、上からお雑煮の汁をそそぐようにしましょう。
★　お餅が喉につまらないように、一口サイズに切り分けてから焼くようにしましょう。
★　お餅の飲み込みに不安がある方は、代用品としてお餅の介護食品や、お雑煮には一口サイズのごま豆腐がオススメです。