



テーマ：年末年始の食事について

今年も残すところわずかになりました。

年末年始は、特別な料理を食べる機会が増えるため、食事管理が難しい時期です。今回は、年末年始の食事についてお伝えします。料理の選び方・食べ方を工夫し、体への負担が無いように新年をお迎えください。



・鍋料理

寒くなり、鍋などの温かい料理を食べる機会が増えたと思います。鍋は水分や塩分を多く含むため、体重増加につながります。食べる際は、透析の間隔が短い日（中1日）にしましょう。また、鍋の煮汁には具材から溶け出したカリウムが多く含まれているため“しめ”の雑炊や麺類は控えるようにしましょう。

・年越しそば

そばは、うどんの約4倍とリンを多く含みます。リンが気になる方は、うどんに変更しましょう。汁は塩分が多いため残しましょう。食べるタイミングは夜中ではなく、夕食として食べることをお勧めします。



・正月料理

たんぱく質を多く含む食品を使用した正月料理は、リンやカリウムの摂取量が多くなりがちです。また、おせち料理は保存を効かせるために塩分や砂糖の多い味付けになっています。醤油などをかけずにそのまま食べるようにしましょう。また、始めに食べる分を小皿に取り分けるなどの工夫で1人分を把握し食べ過ぎを防ぎましょう。リンやカリウムが多い「昆布巻」「黒豆」「田作り」は食べ過ぎに注意し、前後の食事で調整しましょう。



お雑煮は具を中心に食べ、汁は残すようにしましょう。
お餅は見た目よりカロリーが高いので2個までにしましょう。

年末年始もなるべく1日3食のリズムを乱さず、薬の飲み忘れをしないようにしましょう