



## おせち料理をひと工夫！楽しく！美味しく！



新春を彩る行事食の「おせち料理」ですが、なかには生活習慣病の改善や予防などで食事内容に配慮が必要な方もいらっしゃいます。気をつけたいと思われる方はお正月のお食事の参考になさってください。



### おせち料理・お品書き

- ① **お雑煮**  
(餅2個・車海老・里芋・白菜・豆もやし・他)  
300kcal
- ② **錦玉子**(鶏卵1個分)  
130kcal
- ③ **昆布巻き**(1本分)  
(昆布・豚肉・ゴボウ・干びょう)  
70kcal
- ④ **数の子**(15g)  
15kcal
- ⑤ **黒豆・甘煮金柑**  
160kcal
- ⑥ **矢羽蓮根**(蓮根・鷹の爪)  
35kcal
- ⑦ **お煮メ**  
(桜島大根・こんにゃく・椎茸・手毬麩・他)  
60kcal
- ⑧ **柚子釜**  
(柚子・大根・人参・ごま)  
40kcal  
・鯛の塩焼き  
・菊花カブ  
・紅白ゼリー  
・松葉銀杏



### ○血糖値が気になる方

- ① **お雑煮** → 餅1個(ご飯軽く1杯)へ減らします。里芋もご飯の仲間です。
- ② **錦卵** → 砂糖がたっぷりです。だし巻き卵へ。
- ③ **昆布巻き** → 鯖はエネルギーの高い魚です。代わりに少しの豚肉とゴボウを使います。
- ④ 数の子
- ⑤ **黒豆・甘煮金柑** → 砂糖を多く含みます。少量にしましょう。また金柑は生で使用へ
- ⑥ **矢羽蓮根** → 蓮根は炭水化物が豊富です。量は控えめにしましょう。
- ⑦ お煮メ
- ⑧ 柚子釜  
・鯛の塩焼き ・菊花カブ ・紅白ゼリー ・松葉銀杏



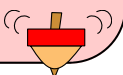
### ○食塩が気になる方

- ① **お雑煮** → できるだけ汁は残す。具材は下味なしで、出汁のみ調味する。
- ② 錦卵
- ③ **昆布巻き** → 味付けの濃い料理です。少量にしましょう。
- ④ **数の子** → 塩漬け、味付け共に食塩が多いです。控えましょう。  
※コレステロールにも配慮しましょう。
- ⑤ 黒豆・甘煮金柑
- ⑥ 矢羽蓮根
- ⑦ **お煮メ** → 作り置きは味が濃くなり食塩量の過剰に。量を検討しましょう。
- ⑧ 柚子釜  
・鯛の塩焼き ・菊花カブ ・紅白ゼリー ・松葉銀杏



### ○胃腸が気になる方

- ① **お雑煮** → 豆もやし、椎茸、深ネギは繊維が多いため控えましょう。
- ② 錦卵
- ③ **昆布巻き** → あまりお勧めできません。  
(例えば: 野菜の白菜ロール巻・豆腐田楽などへ変更)
- ④ **数の子** → 食塩が多い食品も控えましょう。
- ⑤ **黒豆・甘煮金柑** → 豆の皮は固い繊維です。金柑も同様に控えましょう。
- ⑥ 矢羽蓮根
- ⑦ **お煮メ** → ゴボウ、昆布、椎茸など繊維が多いため、控えましょう。
- ⑧ **柚子釜** → なますは極細切りにするか、みぞれ和えにしましょう。  
・鯛の塩焼き ・菊花カブ ・紅白ゼリー ・松葉銀杏



❖ 飲酒の機会が多くなりがちですが、体調管理のために休肝日を設ける。量を控えるなど適酒に心がけましょう。



❖ お酒にご馳走はつきものですが高たんぱく食で野菜不足に！ビタミンやミネラルは疲れた肝臓に力を取り戻す潤滑油です。酒の肴にも新鮮な野菜をたっぷり使しましょう。



❖ 自分に合った運動をプラスして運動不足を解消へ！



鹿児島厚生連病院  
健康支援課  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

