

たんぽぽ



vol. 4
27.12

～ 年末年始スペシャル!! ～

年末2大特集

①クリスマス

おすすめ!
クリスマスケーキ



【1位】チーズケーキ
意外とクリームチーズは
カリウム、リン量が少なめ!



【2位】ショートケーキ
生果物はカリウムが豊富
生果物の量に気を付けて!



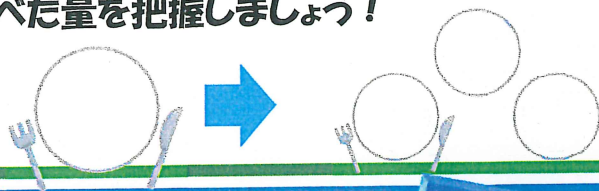
【3位】チョコレートケーキ
カリウム・リン量は
比較的多めです!

食べていけない種類はありませ
んが、食べる際は1カットを目安
に召し上がってくださいね



Pint1. 大皿は小皿へ取り分け

食べる量が多くなりやすいので、
食べた量を把握しましょう!



Pint2. お酒の適正量

休肝日週2日

年末はお酒の機会が増えがちに...
お酒の飲み過ぎは体重増加につながります!

シャンパン	グラス8分目
ワイン(赤)	グラス1杯
ビール	ロング缶1缶
日本酒	1合

お酒も水分量としてカウントします!

△飲酒の可否は医師に確認しましょう



②年越し

新しい年に向けて!

そばを大みそかの夜に
食べる文化は
江戸後期には
始まっていました!



良いお年を
お迎え下さい

地域によって、
年越しに
食べるものは
様々です。

年越しそば

カリウム

細く、長く、延命長寿
の願いを込めて...
そばはカリウムが
多いので
食べすぎは注意!

ナトリウム

年越しうどん

太く、長く、健康と
幸運を願って...
塩分(ナトリウム)が
多いので汁は
残しましょう

そばも
同様!

おすすめ4選



月見



天ぷら



ちから



肉

年始のおせち料理



- もうすぐお正月ですね❤️ 皆さん、おせちは召し上がりますか？
- 年に1回の特別なお正月料理！楽しんでいただきたいです！😊
- ただ、おせちには保存を効かせるために味付けがしっかりされているため、塩分・糖分・リン、カリウムがたくさん含まれています...
- 以下のポイントをご参照ください！



ポイント

- ① 1つの物を多く食べるのではなく、いろいろな物を少しずつ食べる！
- ② 始めに、食べる分を小皿に取り分ける！
- ③ 食べ過ぎってしまったら、他の食事で調整する！



< 食べ過ぎに注意!! >

カリウム

- 栗きんとん
- 黒豆 ○ 団作り
- 昆布巻き
- 筑前煮

リン

- 団作り
- いくら
- 練り物

< カロエ品に注意!! >

数々の「たんぽぽ」は、
味付けがされています！
おしょうゆをかけるのは
控えましょう...!

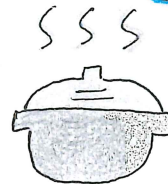


お雑煮やおぼろ

- 具を食べ、汁は残す！
- 野菜は基本茹でてほし！(茹で汁は捨てる)
- おもちはずきいてから！(水分吸収⚠)
- シメの雑炊や麦飯は汁を吸うので控えろ！

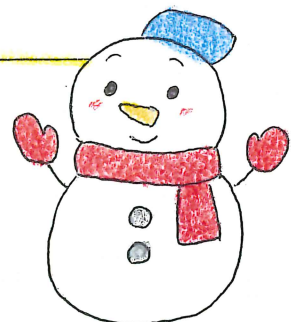
栄養バランス

良



さいごに！

今年の4月から始めさせていただいた、この「たんぽぽ」ですが、
手に取っていただき、本当にありがとうございました。
来年度も引き続き発行いたします！ お楽しみに！！
次回のたんぽぽ(4月号)は「新メンバーの紹介」・
「補助食品って？」にまいります！ 良いお年をお迎えください。



井上