

第51回 正月料理と塩分～注意すること～

お正月に欠かせないおせち料理。一般的なおせち料理 1 食で約 1000 kcal、塩分 10g を超えることもあるので、注意が必要です。

野菜が少なく、味が濃いため、食べ方に気をつけないと塩分、糖分、カロリー過多になりがちです。これらの問題点をカバーするための工夫についてご紹介していきます。

おせち料理を食べる時は、「塩分の摂り過ぎに注意しつつ、野菜不足を補う」ことを意識しましょう。

そのための工夫としては、食品の塩分含有量を把握して、1 回の食事で摂る品数を絞るか、1 品ずつの量を少な目にしてみたり、味付けを減塩醤油や低カロリー甘味料など利用して作ってみましょう。

塩分制限がある方は、1 日に指示されている量の範囲に収まるように調整しましょう。

健康な方の 1 日の塩分摂取量の目安については、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020 年版」による塩分適切量は、男性 7.5 g / 日、女性 6.5 g / 日です。ご自身の状況にあった目安におさまるよう調整してみまそう。

おせち料理に含まれる塩分量

(塩分量/1食量当たり)					
黒豆	数の子 (味付け)	田作り	栗きんとん	かまぼこ	
1.3g/80g	1g/本	0.9 g /15g	0.4 g /100 g	0.8 g /2枚	
たたきごぼう	紅白なます	ぶりの照り焼き	海老	昆布巻き	
0.7 g /80 g	0.4 g /30 g	0.6 g /1切れ	0.6 g /尾	0.6 g /個35 g	
伊達巻	煮しめ				
0.5 g /1個	2.1g/100 g				
参考文献 ：絵で見てわかる定番おかずを美味しく減塩 女子栄養大学出版部					

また、最近では塩分やカロリーを最初から調整しているおせちなども通販サイトなどがありますので、それらを利用してみるのも一つの手ですね。

通販サイト：<https://xn--t8j8as6cx194e9ke.jp/health>

現代は、昔と違って食べ物が手に入りやすいので、3 日おせちを食べつくすのではなく、ほどほどにとどめて、おせちに不足しがちな野菜や薄味の料理をしっかりと組み合わせて食べるというのも良いですね。

文責/桑原医院 管理栄養士 坂井 エリサ(さかいいりさ)