



透析患者さんがおせち料理 を楽しむために！

お正月になるとおせち料理を食べる機会があると思います。おせち料理を楽しむ上で注意すべき点がいくつかありますのでご紹介します。



おせち料理の特徴

おせち料理は保存を効かせるために食塩や糖質が多めで味付けがしっかりしています。また、リンやカリウムを多く含む料理もあるため食べる量に注意が必要です。品数が多いことや、特別な料理のため、つい食べ過ぎてしまいそうですが、気をつけながらおせち料理を楽しみましょう。

おせち料理で気をつけるべきポイント

おせち料理を楽しむために、

① 食べ方を工夫する

品数の多いおせち料理は食べた量がわかりにくいいため、始めに量を決めて小皿に取り分けてから食べましょう。

② 食べる量に気をつける

かまぼこや数の子などはすでに味付けされている加工食品です。そのままの味を楽しみ、醤油など付けて食べることは控えましょう。

また、お正月はお酒を飲む機会が増えると思いますが、飲みすぎには注意しましょう。

昆布巻・黒豆・田作り・栗きんとんは、特にカリウムやリンが多く含まれています。それぞれ一口量程度にしておきましょう。

これらのポイントに注意して、いろいろな料理をバランス良く少しずつ食べるようにしておせちを楽しみましょう！

