



まだまだ寒い季節が続きますね
 今月はおでんの食べ方と
 食材の特徴をご紹介します😊



それぞれの特徴と食べ方の
 ポイントを知り、食事を楽しみましょう!!

| おでん 栄養価 | 1個 - (kcal) | カルシウム (mg) | リン (mg) | 塩分 (g) | 目安量 |
|--|----------------|---------------|------------|-----------|----------|
| 卵  | 76 | 65 | 74 | 0.4 | 1個 (50g) |
| 厚揚げ  | 60 | 48 | 60 | 0.2 | 1切 (40g) |
| 薩摩揚げ  | 60 | 24 | 45 | 1.0 | 1切 (20g) |
| ちくわ  | 36 | 29 | 35 | 0.7 | 1本 (35g) |
| 里芋  | 35 | 220 | 18 | 0.3 | 1個 (40g) |
| 昆布巻  | 4 | 183 | 6 | 0.2 | 1個 (3g) |
| 大根  | 14 | 173 | 13 | 0.4 | 1個 (70g) |
| 蒟蒻  | 3 | 17 | 3 | 0.4 | 1枚 (50g) |
| 白滝  | 5 | 2 | 2 | 0.4 | 1個 (45g) |

おでん リン・カリウム・塩分別のポイント

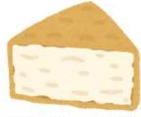
◆リンが多い食材



ちくわ



さつま揚げ



厚あげ



卵

- 練り製品は下茹でをしてリンを減らしましょう
- 厚揚げ、卵は良質なたんぱく源となる食材です。目安量を守り、積極的に摂取しましょう
- 食後は忘れずに、リン吸着薬を服用しましょう

◆カリウムが多い食材



昆巻



里芋



大根

- 下処理の茹でこぼしを必ず行いカリウムの量を減らしましょう
- おでんのつゆには、カリウムが溶け出ています。具材のみを、食べるようにしましょう

◆塩分が多い食材



ちくわ



さつま揚げ

- 練り製品(ちくわ、さつま揚げ等)を減らすと塩分量を抑えられます
- 味が染みやすいものは、塩分と水分量が多くなっています
- 食べる量を決めておきましょう



おでんの練り製品を美味しくアレンジ
カレー粉をまぶし、ゴマ油で焼くと美味しいです

◆その他のポイント

- ①おでんの素でなく、天然だしや減塩醤油を使用すると減塩に繋がります。前後2.3日で塩分を調整しましょう
- ②おでんは主菜と考えて、エネルギー源となる白米も、一緒に摂取しましょう
- ③おでんを食べるタイミングは、透析中1日がお勧めです

