

雑煮からのお知らせ

➤ もういくつ寝るとお正月…♪

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「**今年一年の厄を断ち切る**」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれたとされています。また、昔からそばは身体によいものとされ、食べると内臓に溜まった毒を取り払ってくれると思われていました。そのため、新しい年を健康で迎えられるように、大晦日の夜にそばを食べたとされています。



それでは、おせち料理の後に頂くお雑煮はどうでしょう。年神様に供えた餅などの食物を、煮て食べたことに由来するお料理ですが、文字通り、いろいろな材料と一緒に煮たもので、江戸時代以降、現在のような餅を主材料にしたものになったそうです。出汁の材料や味付けも地域によって違いがあり、餅の形もその他の具材もそれぞれ意味があります。

そんな年越しそばから始まるお正月ですが、ちょっと一言…。夕食後のそれも夜中に頂く年越しそばは血糖の調整をされている方や、減塩をされている方は要注意です。1食分を食べてしまうと、エネルギーや塩分の取りすぎにつながるからです。夕食時の1品として汁を極力減らし、干支や松竹梅の蒲鉾ではなく、野菜を組み合わせてみましょう。そばのリンが心配なら、そばよりリンが少なく、消化のよいうどんを利用するのもよいでしょう。



そして、元日から3日にかけては祝いの膳にお雑煮を添えますが、このお雑煮の汁も極力控えましょう。

「食い上げる」と言って毎日2個ずつお餅の数を増やして食べて縁起を担がれている方、お正月気分が食生活が乱れてしまったことはありませんか？

お正月だからと油断せずに、いつも以上に体重計にのって、体重が増えすぎているか確認していきましょう。



HAPPY NEW YEAR!!

年末年始の食事の工夫

- ① 年越しそば、お雑煮の汁は残す
- ② 具材の練物は生麩や野菜に置き換える
- ③ いつも通り1日3食、主食と副食（主菜と副菜）の食事を心がける
- ④ いつもより体重計にこまめに乗り、増加体重を確認する
- ⑤ 塩分と糖分の強いおせち料理は1日1回にしておく
- ⑥ 1日の飲水量はいつもと同じ、飲みすぎない
- ⑦ 年末年始は一年の終わりと始まりです。生活リズムも栄養バランスも乱れて、新年1回目の透析療法がづらい治療にならないようお過ごしください💕💕

お料理教室のご案内

12月から来年の2月まで、お料理教室はお休みさせていただきます。暖かくなる3月には再開を予定しています。お楽しみに💕



➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？

