

寒くなりましたが、食事をおいしく食べて、十分な睡眠を取り、体調を崩すことなく過ごしましょう。



あったか鍋の食べ方



冬といえば、鍋ですが、お鍋はどうしても水分・塩分が増えてしまいます。ではどのぐらい、増えるのか検証してみましょう。

市販品の鍋つゆの塩分比較

塩分量はあくまで目安。メーカーによって違いはあります。

鍋の種類	キムチ鍋	豆乳鍋	とんこつ醤油鍋	味噌鍋	ちゃんこ鍋
塩分	3人から4人前分 約23.2g	3人から4人前分 約14.2g	3人から4人前分 約16.5g	3人から4人前分 約15g	3人から4人前分 約14.2g



揚げ出し豆腐

揚げることで水分が減り、カロリーアップにも。

- 材料(1人分)
- 豆腐(木綿、絹どちらでも可) 100g
 - 片栗粉(たっぷりつける分) 10g
 - 揚げ油 10g
 - ねぎ 5g
 - 大根おろし 5g
 - 花かつお 少々
 - 生姜 2g
 - 濃口醤油 4g
 - 塩 0.3g
 - みりん 1g
 - 砂糖 1g
 - 水 35g
 - だしの素 少々

- 豆腐は6等分に切り、ペーパータオルなどでしっかり水を切る。
- 大根、生姜はすりおろしネギは小口にする。
- 調味料を合わせ、つゆを作る。
- 片栗粉を全体にまぶし180℃の油で揚げる。(揚げすぎると豆腐に巣が入るので見ながら)
- 豆腐の油を切り、つゆの入った器に入れ、大根おろし、生姜、ネギ、花かつおをトッピングし、出来上がり。



I補† -211kcal
タパ† 質7.2g
P128mg
K182mg
塩分1.0g



もやしのナムル

ナムルとは「和え物」の事。辛味を足すと更に美味しく。

- 材料(1人分)
- もやし 50g
 - 人参(せん切り) 5g
 - きゅうり(せん切り) 5g
 - 濃口醤油 3g
 - 砂糖 1g
 - ごま油 0.5g

- もやし、人参は茹でておく。
- 調味料で和える。



I補† -21kcal
タパ† 質1.2g
P21mg
K71mg
塩分0.4g



揚げ芋の炒め物

- 材料(1人分)
- じゃが芋 50g
 - 揚げ油 適量
 - レンコン 20g
 - 濃口醤油 1g
 - 料理酒 1g
 - 豚肉こま切れ 10g
 - 長ネギ 3g
 - おろし生姜 1g
 - サラダ油 3g
 - 濃口醤油 4g
 - 塩 0.1g
 - 砂糖 1g
 - あさつき 3g

じゃが芋は揚げるとホクホクに。味も染みやすくなります

- じゃが芋は適度な大きさに乱切りし素揚げする
- 蓮根は醤油・酒でから炒りする。
- 豚こまをネギ、生姜で炒め、②と調味料を入れ火が通ったら①を合わせて軽く炒める。
- 皿に盛り、あさつきを乗せて出来上がり。



I補† -161kcal
タパ† 質3.3g
P62mg
K325mg
塩分0.5g



なんと 1人分で塩分約4g以上! (つゆを全て飲んだとして)

これだけの塩分を体に入れると、水分を500mlは飲まないで喉の渇きに耐えられなくなります。食材の水分もあるので鍋を1度食べると1日で2kg近く増えることは十分にありえます。

鍋で出来るだけ塩分を摂らないようにする方法 3か条

- その1. 汁は残しましょう。
- その2. 具材に練り製品は控えましょう。
- その3. 残り汁で作る雑炊や麺類は控えましょう。

この3か条を実行すると塩分を半分ほどに減らせます!



冬の鍋は美味しく食べて、しっかり減塩しましょう。