

# 適塩生活のすすめ (第18号)

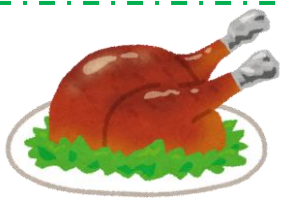
県南ふくし会  
栄養士

## ～ 年末年始の食事について ～

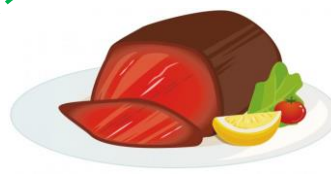
広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。  
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

年末年始はいつもと違う過ごし方や食事で体重が増える人が多くなります。  
イベントが続くことによって、アルコールの過剰摂取やカロリーオーバーの食事、  
寒い時期のため運動量も減ってしまうことが原因と考えられます。  
頻繁に食べることのない料理が多いと思いますが、これを機会に  
どれくらいのカロリーや塩分が含まれているか確認し、食べ過ぎないように気を付けましょう。

### ○クリスマス編



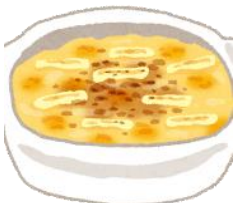
ローストチキン (1切れ50g)  
カロリー:84kcal 塩分:0.5g



ローストビーフ(3切れ75g)  
カロリー:145kcal 塩分:0.5g



ハンバーグ (80g)  
カロリー:270kcal 塩分:1.0g



マカロニグラタン (100g)  
カロリー:152kcal 塩分:1.2g



フライドポテト (100g)  
カロリー:237kcal 塩分:0.6g



ブッシュドノエル (100g)  
カロリー:320kcal 塩分:0.1g

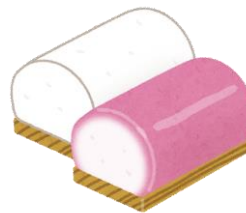
### ○おせち料理編



伊達巻き(1切れ30g)  
カロリー:59kcal 塩分:0.3g



黒豆 (30g)  
カロリー:87kcal 塩分:0.5g



紅白かまぼこ(2切れ 30g)  
カロリー:29kcal 塩分:0.7g



栗きんとん (80g)  
カロリー:170kcal 塩分:0.1g