

今回のテーマ

～ 鍋の楽しみ方 ～

1人分の具材の適量を守ろう！



肉・魚	豆腐	野菜・きのこ
合わせて60～80gを目安に 手のひら1枚分（片手）	50gを目安に 1/6丁	100gを目安に 両手1杯分
 または 		



家族と一緒に大きな鍋からとって食べていると何をどのくらい食べたかわからなくなってしまいます
あらかじめ**1人分を取り分けて**から食べたり
1人用の小鍋を使って食べすぎを防ぎましょう！



△ しめに雑炊や麺類を食べる



○ 鍋をおかずに白ごはんを食べる



→しめの雑炊や麺類は汁を吸うため、水分も塩分もカリウムも摂りすぎになってしまいます
しめの雑炊や麺類はぐっと我慢して、鍋をおかずに白ごはんを食べるようにしましょう！

△ 市販の鍋スープを使う



○ 水炊きやしゃぶしゃぶを食べる



→市販の鍋スープだと1食の目標量の2倍以上の塩分が含まれています
つけダレで塩分量を調節できる水炊きやしゃぶしゃぶがおすすめです♪

△ 色が濃い野菜を中心に使う



○ 色が薄い野菜を中心に使う



→色が濃い野菜はカリウムの量が多い傾向があります
もやしや白ねぎ、白菜など色が薄い野菜を中心に使ってカリウム量を控えましょう！

