

# クリスマス・年末年始の食事

今年も残すところわずかになりました。この時期は**クリスマス**や**お正月**といった行事が続くため、食べ過ぎ・飲みすぎてしまうことはありませんか？クリスマス、年末年始に気を付けたい料理や食べ方のポイントについて確認しましょう。

クリスマス	カリウム(mg)	リン(mg)	塩分(g)
マルゲリータピザ(1切れ)	95	103	0.66
フライドチキン1個(KFC)	318	193	1.5
フライドポテトM(MacDo)	891	65	0.8
ローストビーフソース別(60g)	104	80	0.32
マカロニグラタン(100g)	118	143	1.47
ショートケーキ(1切れ)	103	72	0.14
ブッシュドノエル(1切れ)	195	142	0.19

## 食事のポイント



**Point** 食べる分の料理をあらかじめ取り分けておく。  
大皿から料理を食べてしまうと、自分が食べた量が分からなくなってしまいます。大皿料理が何品も並ぶ場合は少量ずつ自分のお皿に取り分けてから食べましょう。

**Point** カリウム、リンを意識しましょう。  
クリスマス、年末年始のようなイベントの食事は**カリウム**や**リン**、**塩分**が普通の食事に比べて多いです。上の表を参考に食べ過ぎに注意しましょう。

お正月	カリウム(mg)	リン(mg)	塩分(g)
ゆで蕎麦つゆ別(1玉)	78	184	0
お雑煮 関東風(茶碗1杯) 餅、鶏肉、なると、椎茸、小松菜等	182	57	0.97
筑前煮(30g)	111	24	0.3
かまぼこ(2切れ30g)	30	18	0.8
数の子(1切れ30g)	13	45	0.6
昆布巻き(1個35g)	167	30	0.67
田作り(10g)	160	230	0.2
栗きんとん(50g)	178	21	0.1

## 冬の献立例

主食は  
ロールパン3個



### 1人前

主菜 **ビーフシチュー**

- 牛もも肉: 40g
- 玉ねぎ: 50g
- じゃがいも: 30g
- にんじん: 20g
- ブロッコリー: 15g
- 塩: 0.03g
- 黒コショウ: 適量
- バター: 3g
- 赤ワイン: 25g
- デミグラスソース: 70g
- ケチャップ: 4g

副菜 **サラダ**

- レタス: 15g
- きゅうり: 20g
- 玉ねぎ: 20g
- トマト: 30g
- ドレッシング: 適量

副菜 **いちご**

いちご 2個



### ビーフシチューの作り方

- 牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを切り、ブロッコリーは小房に分けて茹で、牛肉に塩・黒コショウを揉みこみます。
- 鍋にバターを熱し、牛肉に焼き色がつくまで強火で焼きます。
- 玉ねぎ、にんじんを加え、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒めます。
- 赤ワイン、水を加え沸騰したらアクをとり、フタをして弱火で1時間30分ほど煮込みます。
- 残りの材料を加え、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで、20分ほど煮込みます。
- 皿に盛り、ブロッコリーをトッピングして完成。

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
550kcal	22g	853mg	242mg	2.3g