



1月 栄養ニュース



おせち料理のカロリーと塩分



由来：
蒲鉾は「日の出」を象徴するものです。紅はめでたさと慶び、白は神聖を表します。

紅白蒲鉾

(1切れ15gあたり)

エネルギー：14kcal
たんぱく質：1.8g
塩分：0.4g



由来：
諸説ありますが、「人目をひく」「派手な巻き卵」として晴れの料理に用いられます。

伊達巻

(1切れ30gあたり)

エネルギー：59kcal
たんぱく質：4.4g
塩分：0.3g



由来：
「まめ」は元来、健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせでもあります。

黒豆

(30gあたり(15粒程))

エネルギー：59kcal
たんぱく質：2.0g
塩分：0.2g



由来：
数の子はニシンの卵です。二親(ニシン)から多くの子が出るため、子孫繁栄を願う食材として使われます。

数の子

(30gあたり(約1本))

エネルギー：63kcal
たんぱく質：5.1g
塩分：1.8g



由来：
きんとん本来の金の団子・布団という意味が転じて、金塊・小判に例えられ、金運・商売繁盛を願う食材。

くりきんとん

(100gあたり)

エネルギー：155kcal
たんぱく質：1.3g
塩分：0.1g



由来：
昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて用いられている一家発展の縁起ものです。

昆布巻

(1個35gあたり)

エネルギー：33kcal
たんぱく質：2.0g
塩分：0.7g



由来：
五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料とした撒いたことから名付けられました。

田作り

(30gあたり)

エネルギー：101kcal
たんぱく質：20g
塩分：0.5g



由来：
長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。

海老

(1匹可食部10gあたり)

エネルギー：40kcal
たんぱく質：2.5g
塩分：0.6g



由来：
ごぼうは地中に長くまっすぐ根を張ることから、家の基礎が堅固であることを願って用いられます。

たたきごぼう

(50gあたり)

エネルギー：106kcal
たんぱく質：3.1g
塩分：1.0g



由来：
小さな球形から芽が伸びている姿から、「芽が出る」と縁起をかつぐものとして使用されます。

くわい

(1個20gあたり)

エネルギー：40kcal
たんぱく質：1.4g
塩分：0.3g

小豆雑煮

※ 各ご家庭や製造会社により味付けは異なりますので、あくまで参考値として下さい。

【材料】(1人分)

丸餅・・・2個
(約80g) 小豆(乾)・・・40g
砂糖・・・30g
塩・・・0.5g
水・・・500ml

エネルギー：438kcal
たんぱく質：11.3g
脂質：1.4g
炭水化物：93.9g
塩分：0.5g



1月 栄養ニュース

-甘味料のエネルギーについて-



低カロリー甘味料は、糖尿病などのカロリー摂取制限を必要とする人にとって欠かせないものです。しかし、その種類は多く、どれを使用すればよいか悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。そこで、低カロリー甘味料の選択のヒントとなる情報を紹介します。

| | 砂糖(上白糖) | 三温糖 | 水飴 |
|-----------|---|--|---|
| (100g当たり) |  |  |  |
| 主原料 | ショ糖 (4kcal/g) | ショ糖 (4kcal/g) | マルトース(4kcal/g) |
| エネルギー | 384kcal | 382kcal | 328kcal |
| 炭水化物 | 99.2g | 98.7g | 85.0g |
| たんぱく質 | 0g | 0g | 0g |
| 脂質 | 0g | 0g | 0g |
| 糖質 | 99.2g | 98.7g | 85.0g |

| | パルスweet | マービー | ラカント |
|-----------|---|--|---|
| (100g当たり) |  |  |  |
| 主原料 | マルトース(4kcal/g) +エリスリトール(0kcal/g) | マルチトール (2kcal/g) | エリスリトール(0kcal/g) +羅漢果エキス(0kcal/g) |
| エネルギー | 143kcal | 200kcal | 0kcal |
| 炭水化物 | 97.4g | 100g | 99.8g |
| たんぱく質 | 2.1g | 0g | 0.2g |
| 脂質 | 0g | 0g | 0g |
| 糖質 | 94.0g | 100g | 99.8g |

糖アルコールの1種「エリスリトール」は9割以上が小腸で吸収されますが、代謝されずにそのまま尿に出てしまうため、エネルギーはほぼ0kcalとみなされます。

厚生省のエネルギー評価法により、エネルギーが1gあたり0kcalと認められている、唯一の糖質です。



エリスリトール
+ 羅漢果エキス