第163号

発行日:2025年11月19日

福岡市民病院 栄養管理室





冬の訪れを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。 11月7日は立冬になることが多く、冬の到来を感じる時期となるため 「家族で鍋を囲んで団らんを楽しんでほしい」という思いから、 ヤマキ株式会社が「鍋の日」を制定したそうです。

······ 💏 🙀 ······ 🚵 🗫 ······ 📲



鍋料理の歴史

縄文時代に「土器に食材を入れて煮込んで食べる」という調理法が生まれ、江戸時代頃 「卓袱(しっぽく)料理」が中国から日本に伝わり、「鍋をみんなで囲んで食べる」 というスタイルが生まれたそうです。

鍋料理のメリット

- ・ 体が温まる
- ・バランスよく栄養を摂取しやすい
- ・1つの料理で野菜など数種類の食材を食べることができる
- ・油を使わずに調理ができるため、炒め物や揚げ物に比べ、カロリーが抑えられる
- ・ベジファーストが実践しやすく、血糖値の急上昇を予防する

鍋料理のデメリット





- ・鍋つゆや付けダレにより、塩分が多くなりやすい
- 一人分が分かりにくい
- ・炭水化物を抜いてしまう、食べ過ぎなどの恐れがある

鍋料理を作るポイント

※野菜から食べること

香味野菜を使う

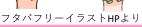
・にんにく、しょうが、にらなどを 入れることで、血流を良くし、 代謝促進効果が期待できる

適量を心がける

- ・たんぱく質(肉・魚・豆腐など) は合わせて手のひら1枚分を目安に
- ・野菜(加熱済み)は 片手に乗る分を目安に







減塩を意識する

- ・市販の素を天然出汁に変える
- ・タレの使いすぎに注意する
- ▲・柑橘類など酸味を活用する

食材を増やす

・お肉や魚、野菜など種類を 増やすことで、様々な栄養素が 摂取しやすい







鍋料理を上手に活用し、寒い冬を元気に過ごしましょう。

※食事制限が必要な方は、特に食べ過ぎに注意し、必要に応じて主治医へご確認ください。

参照:ヤマキ株式会社、株式会社クレディセゾン、糖尿病ネットワーク、ドラックセイムス