



## おでんの栄養

寒い冬に身体が温まる“おでん”は、消化吸収が良いので夜食や、年末年始の食事で疲れ気味の胃腸にやさしい食べ物です。コンビニやスーパーなどで購入できる手軽さもお勧めの一つです。今回は身近で、手軽な“おでん”についてご紹介します。

### ◎おでんの栄養

#### ・つみれ、はんぺん、さつま揚げなどの練り製品

たんぱく質が豊富で消化も良く、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方に召し上がっていただけます。イワシやアジ、サバなど青魚から作られている練り製品にはEPAやDHAが豊富に含まれ、血栓予防にも効果的です。ただし、練り製品には塩分が含まれていますので、食べ過ぎには気をつけましょう。



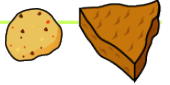
#### ・こんにゃく、昆布巻きなど

こんにゃくは水溶性の食物繊維を多く含み、お腹の中を掃除してくれる役割があります。昆布巻きは食物繊維のほかにカリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルが多く含まれています。



#### ・がんもどき、厚揚げなどの大豆製品

たんぱく質やカルシウム、鉄などが含まれています。がんもどきは豆腐のほかに野菜やひじきなどのビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれていて栄養価が高い食品です。練り製品よりは塩分濃度が低いので、塩分を控えている方にもお勧めです。



#### ・大根、じゃがいもなどの野菜類

大根は、根菜類で加熱調理することで、体を温める働きがあります。じゃがいもはおでん種の中では珍しくビタミンCが豊富な食材です。芋類のビタミンCはデンプンに覆われている為、熱に強いのが特徴です。最近では、ロールキャベツやトマトを煮込む洋風おでんも好評のようです。キャベツやトマトにはビタミン類が含まれ、彩りもよくお勧めです。



### ◎おでんをバランス良い食事にするには…

おでん(主菜)に**主食**、**副菜**をそろえましょう。

例)

**主菜**  
おでん(3~4種)



**主菜**となるおでん種は、卵、がんも、厚揚げ、ちくわ、つみれ、さつま揚げ、はんぺん等のたんぱく質が含まれているものです。



**主食**  
ごはん or おにぎり



**副菜**  
青菜のお浸し or サラダ



#### 【主食】

おでん種の中でも餅入り巾着やちくわぶは、炭水化物が多く含まれています。それらの具材を選ぶ際は、ご飯の量を減らすなど調節しましょう。



#### 【副菜】

おでんに緑黄色野菜を入れることがほとんどないので、不足しがちなカロテンを補いましょう!コンビニを利用される場合は、手軽なサラダや野菜ジュースもオススメです。



### ★ おでんをおいしく作るポイント ★

#### ① 食材を入れる順番が大切

味のしみこみにくい食材(大根、こんにゃく、卵、芋類など)から入れます。次に、だしが出る練り製品を入れましょう。最後にはんぺんなどの味を吸いとる食材を入れましょう。

#### ② 火の強さに注意

強火でグツグツ煮ると煮崩れや煮詰まり、汁が濁る原因になります。弱火でコトコト煮ましょう。鍋にフタをして煮込むときは必ずフタをずらしましょう。



## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ**

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283