



栄養科からの 栄養ひとこと便 2月号 No.248

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
寒くなりおでんが食べたくなる季節となりました。
今回のほっとな情報は『おでん』についてです。



おでんは、健康に良い具材の宝庫



卵、練り製品、大豆製品



卵は食物繊維とビタミン以外の栄養をバランスよく含み、たんぱく質(筋肉の元)を多く含む食品。ちくわななどの練り製品は低脂質で良質なたんぱく質を含みます。がんもどきなどの大豆製品は大豆イソフラボン(骨粗鬆症や動脈硬化の予防・改善)を含みます。



大根、こんにゃく、昆布



大根は葉に近い上部には消化酵素のアミラーゼ、皮の近くにはビタミンC(抗酸化作用)が多く含まれています。こんにゃくにはグルコマンナン(水溶性食物繊維)を含み便秘改善に効果があります。

昆布に含まれるアルギン酸(水溶性食物繊維)は余分なナトリウムの排出や血糖値の上昇を穏やかにする効果があります。

※病態により、食事制限のある方はご注意ください。

地域によって具材が違う！

地域ごとで具材が異なります。訪れた際には味比べしてみるのもおすすめです。

- 北海道：ホタテ、タラの白子、
- 関東：すじ、つみれ、ちくわぶ
- 中部地方：黒はんぺん、
- 沖縄：豚足、青菜



塩分に注意！

おでんの出汁やちくわなどの練り製品には塩分が多く含まれています。出汁は残す、薄味でもからしや七味などの辛みを利用することで塩分を抑えることができます。

<各具材の食塩相当量>

- ちくわ(1本 30g): 0.8g
- はんぺん(1個 35g): 0.5g
- つみれ(1個 50g): 0.7g
- 出汁(1人前約 170ml): 1.9g