

### 鍋料理の上手な食べ方

寒い季節に多くなる鍋料理は手軽に野菜がとれるのでおすすめです。  
次のことに気をつけて上手な食べ方をマスターしましょう。



#### メリット

- 栄養バランスが良い
- 野菜をたくさん摂れる
- 味のバリエーションが豊富

#### 注意点

- 食べ過ぎてしまう
- 塩分の過剰摂取

#### ポイント

##### ● 食べる順番

野菜から食べることで食後の血糖値の急上昇を抑えます。  
食べ過ぎ防止のため、食べる分だけ取り皿に分けましょう。



##### 1 野菜・きのこ・海藻



##### 2 お肉・お魚・豆腐・たまご



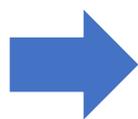
##### 3 ご飯・麺



##### ● 塩分の摂り過ぎに注意



市販の鍋つゆ (3~4人前)  
塩分: **18g** (大さじ1杯)



市販の鍋つゆをそのまま利用すると1人当たり**3~4g**もの塩分を摂ることになります。そのため利用する場合は半量にするなど工夫が必要です。

出汁をしっかりとることでタレの味に頼らずおいしくいただけます。香味野菜や柑橘類を使うのもおすすめです。

##### ● 主食は白ごはん



1杯(150g)  
234kcal  
塩分: 0g



1玉(200g)  
210kcal  
塩分: 0.5g

×の雑炊や麺はスープを吸い込むのでかなり塩分を摂ってしまいます。雑炊や麺類は控えごはんと一緒に食べましょう。