

# 透析だより

1月

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。  
お正月は、どのように過ごされましたか？おせち料理やお雑煮など、美味しい料理を食べられたのではないのでしょうか。

今回は、お雑煮にも使われる“お餅”に関する内容です。

## ☆お雑煮の由来

神様に供えた餅などの食物を煮て食べたことに由来すると言われています。元旦から3日にかけて「食い上げる」といって**毎日1個ずつ餅の数を増やすと縁起がいい**と伝えられているそうです。

## ☆餅の栄養について・・・

角餅とおにぎりを同じ100g摂取する場合、**角餅の方が約60kcal分多くエネルギーを摂ることができます**。同じ分量でも餅は多くエネルギーを摂取できるので透析前の食事におすすめです。

角餅2個(100g)：234kcal / おにぎり1個(100g)：179kcal

## ☆餅の保存方法・・・

正月で食べきれなかった餅をどのように保存していますか？  
そのまま保存していると、カビが発生してしまい長く保存できませんよね。

長く保存させるには**冷凍庫に入れる**ことをおすすめします。

個包装してある餅はその袋のまま冷凍庫へ。個包装していない餅はラップで一つ一つ包むとくっつかずに保管できます。

角餅：カリウム66mg、リン78mg、塩分0g  
砂糖醤油餅→カリウム89mg、リン87mg、塩分0.8g  
安倍川餅→カリウム298mg、リン144mg、塩分0.3g

※餅50g×2個  
使用した栄養価

様へ

