

2025年  
12月

# 『鍋つゆ』のあれこれ

鍋の季節がやってきました！今回は『鍋つゆ』に注目してみました。

6種類の味の平均(1人前)を比較して表にしました！



1人前	寄せ鍋	鶏だし	もつ鍋	キムチ鍋	豆乳鍋
エネルギー	20.9 kcal	18.6 kcal	38.8 kcal	42.9 kcal	69.9 kcal
たんぱく質	1.8 g	1.3 g	2.5 g	2.4 g	2.5 g
脂質	0.0 g	0.3 g	0.1 g	1.0 g	3.7 g
炭水化物	3.3 g	3.8 g	7.0 g	6.1 g	6.9 g
塩分	3.8 g	3.6 g	4.8 g	4.4 g	3.9 g

寄せ鍋や鶏だしへースでは、脂質が少なく、エネルギーが控えめです！

もつ鍋は意外にも炭水化物や塩分が多くなっていました。

- ① エネルギー
- ② たんぱく質
- ③ 脂質
- ④ 炭水化物
- ⑤ 塩分

寄せ鍋	鶏だし	キムチ鍋	もつ鍋
<p>① 15 kcal ② 2.6 g ③ 0 g ④ 1.3 g ⑤ 3.4 g</p>	<p>① 21 kcal ② 1.1 g ③ 0.4 g ④ 3.2 g ⑤ 3.7 g</p>	<p>① 62 kcal ② 4.7 g ③ 1.3 g ④ 7.9 g ⑤ 4.8 g</p>	<p>① 34 kcal ② 1.7 g ③ 0 g ④ 6.8 g ⑤ 4.9 g</p>
<p>① 26 kcal ② 1.8 g ③ 0 g ④ 4.6 g ⑤ 2.8 g</p>	<p>① 17 kcal ② 1.3 g ③ 0 g ④ 2.9 g ⑤ 4.0 g</p>	<p>① 59 kcal ② 3.2 g ③ 1.5 g ④ 8.2 g ⑤ 6.1 g</p>	<p>① 50 kcal ② 3.0 g ③ 0.2 g ④ 9.0 g ⑤ 4.8 g</p>
<p>① 15 kcal ② 1.7 g ③ 0 g ④ 1.9 g ⑤ 4.4 g</p>	<p>① 23 kcal ② 2.1 g ③ 0.2 g ④ 3.6 g ⑤ 4.2 g</p>	<p>① 23 kcal ② 1.0 g ③ 1.0 g ④ 2.4 g ⑤ 3.7 g</p>	<p>① 32 kcal ② 3.0 g ③ 0 g ④ 5.2 g ⑤ 4.6 g</p>
<p>① 25 kcal ② 1.6 g ③ 0 g ④ 4.6 g ⑤ 4.1 g</p>	<p>① 20 kcal ② 1.2 g ③ 0.7 g ④ 2.2 g ⑤ 2.8 g</p>	<p>① 35 kcal ② 1.9 g ③ 0.3 g ④ 6.1 g ⑤ 3.4 g</p>	<p>① 73 kcal ② 2.1 g ③ 4.1 g ④ 7.5 g ⑤ 3.9 g</p>
<p>① 20 kcal ② 1.0 g ③ 0 g ④ 4.0 g ⑤ 3.9 g</p>	<p>① 12 kcal ② 0.9 g ③ 0 g ④ 2.1 g ⑤ 3.3 g</p>	<p>① SOY ② 2.6 g ③ 3.2 g ④ 3.2 g ⑤ 4.2 g</p>	<p>① 95 kcal ② 4.0 g ③ 6.3 g ④ 5.5 g ⑤ 3.8 g</p>

全体的には塩分が多いことを覚えておき、野菜やきのこなどヘルシーな食材を上手に組み合わせましょう！

