

# みんなの透析レシピ～2021秋号～



テーマ

## 中食の利用

中食とは、スーパーやコンビニなどで調理済み食品を購入し、自宅で食べることです。

今のご時世、中食を利用する機会も多いのではないのでしょうか。

調理時間が短縮できることや手軽に利用できるといった良い面がある一方で、たんぱく質やリン、塩分・カリウムなどを多く含む食品もあるため選ぶ時には注意が必要です。

「たんぱく質、リン、塩分、カリウム」は特に気をつけたい項目です。

## ★成分表示を確認する

### たんぱく質

- ・肉や魚、卵などの良質なたんぱく質を選ぶように心がけましょう。
- ・ブロッコリーやほうれん草、たけのこなどのたんぱく質の多い野菜は摂取量に気を付けましょう。

### リン

- ・たんぱく質を多く含む食品(肉や魚、乳製品、豆類など)には、リンが多く含まれます。
- ・無機リンは食品添加物として使用され、加工食品に多く含まれます。
- ・無機リンは、有機リン(肉・魚・卵などに多い)と比べると腸管からのリンの吸収率が高くなるため注意しましょう。

### 塩分

- ・1日当たり6g未満が目標です。
- ・加工食品(ハム・ソーセージ等)や練り物(さつま揚げ・ちくわ等)に多く含まれます。
- ・ナトリウムで表示されている場合は、食塩相当量へ換算する必要があります。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

$$\text{簡単な換算方法} \Rightarrow \text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \div 400$$

### カリウム

- ・野菜や果物、いも類、豆類、海藻類などに多く含まれます。
- ・カリウムの成分表示は記載がない場合が多いため注意しましょう。

今回の  
レシピ

小松菜とまいたけの煮びたし／生姜たれで美味しい揚げ肉団子

## 小松菜とまいたけの煮びたし



### 材料【1人分】

・小松菜	2株(80g)	
・まいたけ	1/2パック(40g)	
A	・だし汁	大さじ3(45ml)
	・しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	・みりん	小さじ1(6g)

### 作り方

- ① 小松菜を茹でて冷水にとってさまし、水気を絞り4cm長さに切る。
- ② まいたけの石づきを切り、子房に分ける。
- ③ 鍋にAを煮立て、②を加えて煮る。
- ④ まいたけに火が通ったら、①を加えひと煮たちさせ、器に盛る。



きのこの種類を変更しても、美味しく作ることができます。



### 栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
36	2.2	0.3	7.8	168	121	56	3.6	0.4

小松菜とまいたけは茹での値で計算しています。



### ポイント

#### 【茹でこぼし】

- \* 切り口を大きくする
- \* たっぷりのお湯で茹でる
- \* 茹でこぼしたお湯は捨てる
- \* 水気をよくきる

#### カリウムの減らし方

#### 【水さらし】

- \* 水に浸ける面積を大きくする(干切りやみじん切りなど)
- \* 15~30分程度水にさらす(何度か水を変えると良い)
- \* 水気をよくきる

カリウムは水に溶けやすいため野菜やいも類は下ごしらえをしてカリウムを減らしましょう。

## 生姜たれで美味しい揚げ肉団子



### 材料【1人分】

A	・豚ひき肉	80g	【たれ】	・生姜	大さじ1/2(5g)
	・ピーマン	1個(40g)		・しょうゆ	大さじ1/2(9g)
	・赤パプリカ	1/4個(40g)		・砂糖	大さじ1/2(4.5g)
	・片栗粉	大さじ1/2(4.5g)		・酢	大さじ1/2(7.5g)
	・ウスターソース	小さじ1/2(3g)		・水	小さじ1
	・水	大さじ1.5		・ごま油	小さじ1/2(2g)
			・サラダ油	適量	

### 作り方

- ① 生姜をみじん切りにし、たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ② ピーマン、パプリカを食べやすい大きさに切り30分ほど水にさらして水気をきる。
- ③ ボールに豚ひき肉とAを加え混ぜ、丸い形に整えておく。
- ④ フライパンにサラダ油を高さ2~3cm程入れて熱する。ピーマン・パプリカを入れ30秒ほど素揚げし取り出す。
- ⑤ ③を熱した油に入れ、ひっくり返しながら3分ほど揚げる。
- ⑥ ピーマン・パプリカ、肉団子を器に盛り、生姜たれをかけて完成。



たれに生姜や酢を使用することで、揚げ物をさっぱりと食べることができます。



### 栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
274	15.7	15.9	15.2	448	18	132	1.7	1.6



### ポイント

\* 香味野菜(生姜・ネギ・青じそなど)や酸味(酢・レモン・ゆずなど)を利用すると、薄味でも味がしまるため減塩につながります。

\* たんぱく質を制限すると、エネルギー量が不足してしまう場合があります。油を使用する料理にすることで、エネルギー量アップ!

★主食・主菜・副菜を意識し、バランスよく組み合わせる



★同じ調理法の食品を選ばないようにする

例)

・煮魚＋野菜の煮物などの同じ調理法を選ぶと **塩分** の摂り過ぎにつながる。

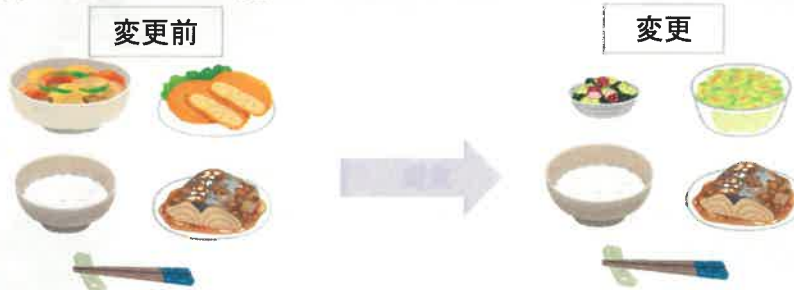
★同じ栄養素を含む食品を選ばないようにする

例)

・肉、魚料理を組み合わせると **たんぱく質 リン** の摂り過ぎにつながる。

・いも料理同士を組み合わせると **カリウム** の摂り過ぎにつながる。

【 惣菜を購入した場合：食品の組み合わせの一例 】



ごはん、煮魚、コロッケ、肉じゃが

ごはん、煮魚、サラダ、酢の物

ポイント

- \* 煮魚＋コロッケ＋肉じゃがの場合、主菜が多くたんぱく質やカリウム、塩分の取り過ぎが気になります。
- \* もし煮魚を主菜とした場合はコロッケ＋肉じゃが→酢の物やサラダに変更すると良いでしょう。
- \* 惣菜だけではなく、手作り料理と組み合わせることが出来るとたんぱく質やリン・塩分・カリウムを調整しやすくなります。