

みんなの透析レシピ～2021春号～



テーマ

リンの上手な減らし方

リンは生命維持に欠かせないミネラルの一つです。食事から摂取され、毎日排泄されています。体内のリンの量は多すぎても少なすぎてもよくありません。そのためリンの量が一定になるように主に腎臓が調節しています。しかし、透析患者さんではリンを尿として体外に出す力が弱くなり、体内に蓄積されやすくなってしまいます。食品選びや調理法でリンの摂取量を上手に減らして食事を楽しみましょう。



リンの種類

リンには**有機リン**と**無機リン**の2種類あります。

- 有機リン…肉、魚、卵などのタンパク質に多く含まれています。
- 無機リン…食品添加物として使用されており、ほとんどの加工食品に含まれています。腸管からの吸収率が高く、血液中のリン濃度が上昇しやすくなるため、できるだけ避けましょう。

リンが体内に溜まると、、、

- 骨がもろくなり骨折しやすくなったり、関節や骨が痛くなるなどの症状に悩まされている人も少なくありません。
- 関節や皮膚、血管などに沈着することで、関節痛や皮膚のかゆみ、動脈硬化などに繋がります。



リンを減らす調理方法



◎茹でこぼし、水さらし

同時にカリウムも減らすことができます。

◎細かく切る、薄切りにする

細かく切ることで断面からリンが溶け出すため、よりリンを減らすことができます。例えばウインナーはひき肉を腸に詰めているためそのまま茹でてでもリンはあまり減りません。また、同じ加工食品のハムやベーコンは調理前に熱湯で振り洗いをしましょう。

今回の
レシピ

さわらの南蛮漬け／ナスと豚バラのつけうどん

さわらの南蛮漬け



材料【1人分】

さわら…1切れ(90g) ☆酢…大さじ2
 玉ねぎ…20g ☆砂糖…大さじ1/2
 人参…20g ☆塩…少々
 片栗粉…適量 ☆醤油…大さじ1/2
 ☆顆粒だし…小さじ1/2
 ☆水…大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、人参は千切りにして茹でこぼす。
- ② さわらは一口大に切り、両面に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンに☆を入れ、中火で加熱し砂糖が溶けたらボウルに入れる。
- ④ ③の調味料が熱いうちに玉ねぎ、人参を加えて混ぜる。
- ⑤ 180℃の油でさわらを揚げ、熱いうちに④に漬け、粗熱が取れて味が染み込むまで置いて完成。



玉ねぎや人参は水さらしでも大丈夫です。
 魚はぶりなどに変えてみても良いでしょう。

さわらはカリウムを多く
 含んでいるため他の食
 事で調節しましょう！

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)
323	17.2	20.9	13.2	472	22	194	1	1.8

玉ねぎ、人参は茹での
 値で計算しています。



さわらってどんな魚？



和食でお馴染みの鱈は漢字の通り代表的な春の魚だと思われがちですが、旬は地域によって異なります。関東では秋から冬が旬といわれており「寒さわら」として食べられていますが、瀬戸内や関西では春が旬の魚になります。脂がのった濃い味が特徴です。

主な栄養素

○ビタミンD

カルシウムの吸収を促進してくれる効果があり、骨の健康維持に役立ちます。

○ビタミンB12

神経の機能を正常に保ち、末梢神経の修復造血作用もあります。

おいしいさわらの選び方

～切り身の場合～

- ・身の色が白く、血合い部分が鮮やかなもの
- ・皮膚がみずみずしくハリがある



ナスと豚バラのつけうどん



材料【1人分】

うどん・・・1玉 (A)めんつゆ・・・80ml
 ナス・・・70g (A)砂糖・・・小さじ1
 豚バラ(スライス)・・・50g (A)水・・・200ml
 ごま油・・・大さじ1
 小ねぎ・・・適量



作り方

- ① ナスは1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。豚バラは1口大に切る。
- ② 鍋にごま油を入れ中火で熱し、肉を炒める。火が通ったらナスを入れて炒める。
- ③ ナスがしんなりしたら中火のまま(A)を入れ、アクを取りながら3分ほど煮て火を止める。
- ④ うどんは茹で、流水にさらして粗熱をとり、水気を切る。
- ⑤ それぞれ器に盛り付け小ねぎをかけて完成。



汁につけて食べることによって塩分の摂りすぎを防ぐことができます。余った汁は残すようにしましょう。

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)
703	16.1	38.1	68.6	432	43	173	3.9	3.4

うどんは茹での値で計算しています。



麺類を食べるときのポイント

- 麺類の上にたんぱく質の具材をのせたり、一緒に肉や魚、卵などを使った料理を食べるようにしましょう。
- 汁は必ず残しましょう。スパゲッティのソースやあんかけは水分や塩分が多いため、量を調節するようにしましょう。
- ラーメンを食べる際は、麺の茹で汁は捨て、スープ用に別のお湯を用意しましょう。



炭水化物に含まれるリンの含有量順



うどん1玉(茹で) < 食パン(6枚切り1枚) < ご飯(200g)



< スパゲッティ(200g) < 日本そば1玉(茹で)

















リンを減らす食品選び

◎リンを多く含むものを避ける

リンを含むものは食品や種類によって異なります。同じ食品でもなるべくリンの含有量が少ない部位などを選びましょう。

少ない ←————→ 多い

牛肉	脂身付き	<	脂身なし	<	レバー		
							
豚肉	バラ	<	ミンチ	<	ヒレ		
							
鶏肉	もも皮なし	<	むね皮なし	<	ささみ	<	レバー
							
魚	ブリ	<	マグロ脂身	<	鮭	<	マグロ赤身
							

◎リンに注意する食品

- ・乳製品や骨ごと食べる小魚類、レバーなど
- ・玄米、ライ麦パンなど雑穀をそのまま使用したものや雑穀入りのもの
- ・卵や牛乳を使ったお菓子類、するめ、ナッツ類



食事をする際に注意したいポイント

- たんぱく質を多く含む食品は特に計量して食べるようにしましょう。
- 加工食品は避けましょう。
無機リンを多く含んでいるためできるだけ避けるようにしましょう。
- 食物繊維を摂りましょう。
リンは便中にも排出されています。食物繊維を摂り、便秘にならないように気を付けましょう。
- リンを摂らないようにと食事全体の量を減らしてしまうと逆にエネルギー不足になってしまうため注意しましょう。

