

みんなの透析レシピ～2021夏号～



テーマ

油脂でエネルギーを補給しよう

食事療法中、たんぱく質制限などで1日の必要エネルギーが不足してしまう場合があります。

エネルギーが不足してしまうと体内で必要な筋肉が分解されエネルギーのかわりに消費されたり、低栄養状態になりやすくなります。

エネルギー補給のため、油脂類を上手に使ってみましょう。

油脂はグリセリンに脂肪酸が結合したもので、脂肪酸の種類によって体内での働きが異なります。

主な脂肪酸の種類と働き

飽和脂肪酸

肉や乳製品に多く、とりすぎるとコレステロールや中性脂肪を増やす。

バター、ショートニング、ココナッツ油、生クリーム等

不飽和脂肪酸

植物油や魚に多い。

一価不飽和脂肪酸

LDL(悪玉)コレステロールを減らす。
オレイン酸…オリーブ油、なたね油、アーモンド等

オメガ6(n-6)系脂肪酸、適度にとればLDLコレステロールを減らす。

リノール酸…ごま油、ひまわり油、くるみ
γ-リノレン酸…母乳
アラキドン酸…レバー

多価不飽和脂肪酸

オメガ3(n-3)系脂肪酸、血栓予防や中性脂肪を減らす。

α-リノレン酸…しそ油、えごま油、アマニ油
EPA…さば、いわし、さんま
DHA…さば、さけ、まぐろ、さんま

今回の
レシピ

にんじんのレモンマリネ
かんたん酸辣湯／ささみのカレーマヨ和え



かんたん酸辣湯風



材料【1人分】

水…
 卵…1/2(約40g)
 鶏ガラスープの素…小さじ1/2(1.2g)
 しいたけ…1個(約20g)
 青ねぎ…少々(約3g) →小口切りにする
 塩…ひとつまみ(0.2g)
 こしょう…少々
 かたくり粉…小さじ1/2(1.5g)
 酢…小さじ1
 ラー油…適量(小さじ1/4(0.75g))



作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰したら鶏ガラスープの素、塩を入れて溶かす。
- ② 薄切りにしたしいたけを加えて火を通す。
- ③ かたくり粉を倍量の水(分量外)で溶いて②に流しいれて火をいれてとろみをつける。
- ④ 卵をほぐして③に流しいれ、火が通ったら酢とこしょう、青ねぎを加える。
- ⑤ 器に盛り付け、ラー油をたらす。



味が薄いと感じる時はまずお酢やラー油を足して調整してみてください。
 辛い物が苦手な方はラー油ではなくゴマ油を加えてみてください。

栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
83	5.8	5.1	3.5	136	23	90	1.1	0.9

ラー油は0.75g値で計算しています。



今話題の油

最近CMなどで紹介されることが多くなった油についてご紹介します。

●MCTオイル

一般的な植物油と比べ体内への吸収速度が速く、素早く分解されて体のエネルギーになりやすい油です。油っぽくなくほぼ味がないためおかずや汁物に混ぜて使用できます。

●アマニ油

オメガ3(n-3)系脂肪酸であるα-リノレン酸を多く含んでおり、動脈硬化、血栓の予防や血圧を下げる働きがあります。熱に弱いので炒め物等ではなく後からかける形で取り入れるのがおすすめです。

参考資料:日清オイリオ <https://www.nisshin-oillio.com>

にんじんのレモンマリネ



材料【1人分】

にんじん・・・1/2本(約50g)
オリーブ油・・・大さじ1/2(6g)
レモン汁・・・小さじ1/2(2.5g)
塩・・・ひとつまみ(0.6g)
乾燥パセリ又はハーブ(無塩のもの)・・・少々



作り方

- ① にんじんは皮をむいて千切りにする
- ② ①のにんじんをお湯で少し歯ごたえが残る程度に茹でる
- ③ ②をざるに上げて水気をしっかり切り、粗熱を取る。
- ④ ③が冷めたらオリーブ油、レモン、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、乾燥パセリかハーブを振り、彩りを添える



スライサーを使うと簡単に細い千切りができます。

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)
75	0.4	6.1	4.6	130	17	14	1.4	0.4

にんじんは茹での値で計算しています。



ポイント

◇根菜類は皮の部分にもカリウムが含まれているので、皮をむいてしっかり下茹でしてから使いましょう。

◇油脂類は口の中が脂っぽくなり、食べにくくなるので、レモンなどの柑橘類や生姜のような香辛料、お酢等を使うことでさっぱりと召し上がることができます。



ささみのカレーマヨ和え



材料【1人分】

- とりのささみ・・・2本(約80g)
- マヨネーズ・・・大さじ2(約24g)
- カレー粉・・・お好みの量

作り方

- ① ささみは筋をとり、厚みが均一になるよう包丁で観音開きにする。
- ② 沸騰したお湯にささみをいれて1分間ゆでた後火を止め、ふたをして30分置き余熱でささみの中まで火を通す。
- ③ ②のささみを取り出しペーパー等で余分な水分を除き食べやすい大きさにちぎる。
- ④ マヨネーズとカレー粉をよく混ぜ、③のささみと和えて冷蔵庫で冷やす。
そのまま炒めたり、耐熱皿に入れて焦げ目がつくまで焼いて温かい料理にアレンジも◎



ささみをゆで汁にひたしたまま冷ますと柔らかく仕上がります。
ひたしたまま冷蔵庫で保存すると数日持ちます。

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)
280	24.2	19.2	1.4	308	12	202	0.4	0.6

ささみは茹での値で計算しています。
カレー粉は1gの値で計

材料に油が入るマヨネーズは、しょう油と比べると含まれる塩分量が少なく、単体で味付けが決まるため、カロリーアップと減塩調理にむいている調味料です。

★塩分1gあたりの量

濃口しょう油・・・7g(小さじ1強)

薄口しょう油・・・6g(小さじ1)

マヨネーズ・・・60g(大さじ5)

