

みんなの透析レシピ～2021冬号～



テーマ
おいしく
減塩するコツ

塩分を1日6g未満に抑えるには1食2g未満が目安です。簡単ではありませんが、ちょっとした工夫でおいしく食事をしながら塩分を減らすことができます。

今回は、減塩のコツを紹介します。

薄味をたくさんより、しっかり味を半量に

薄味にしてもたくさん食べたのでは意味がありません。例えば汁物なら塩分を含む汁を半分に減らせば、普通の味付けでも塩分を半分に減らすことができます。

素材自体の味を楽しむ

鮮度のよいものほど、うまみやコク、風味や香りが濃く、薄塩にしてもおいしく食べることができます。

香味野菜や焦げ目で風味を出す

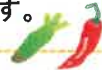
香り

ハーブ類やねぎ、みょうが、青じそなどの香味野菜の香りは、薄味でも塩味を補いさっぱりと食べることができます。



辛味

わさびやからしなどの「辛味」も効果的です。ピリッとした刺激がアクセントになります。



酸味

酢やレモン、ゆずなどの柑橘類の「酸味」も効果的です。漬物やピクルスにしたり、炒め物にも酢を使ったりすることで薄味でも味がしまります。



油脂のコク

ごまやピーナッツなどの種実類は野菜料理に「油脂のコク」を加えます。和え物や炒め物に活用しましょう。



香ばしさ

油で揚げることで香ばしさがプラスされます。ソテーや網焼き、パン粉をトッピングして焦げ目をつけても香ばしく食べられます。



★外食時の減塩ポイント★

- ・麺類を食べるときは、汁は残しましょう。
- ・丼ものを食べるときは、汁物は少なめに入れてもらいましょう。また、丼ものなどの一品メニューは塩分が多く栄養バランスが偏りがちです。定食を選ぶと塩分の調節がしやすいです。(汁物や漬物を残すなどで調節可能)
- ・定食では醤油やソースなど追加でかける調味料はできるだけ使わないようにし

今回の
レシピ

野菜のごま酢和え／ピーマンのじゃこ炒め／鱈の甘酢炒め

野菜のごま酢和え



材料【1人分】

もやし・・・30g	酢・・・10g
きゅうり・・・20g	砂糖・・・3g
にんじん・・・10g	炒りごま・・・1g
	塩・・・0.3g

作り方

- ①もやしは根を取り、沸騰した湯で1分間さっと茹で、ザルに上げて冷ます。
きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ②ごま酢を作る。すり鉢にごまを入れて、すりこ木であたりごまにし、砂糖、塩、酢を加えてよく混ぜる。 ※あたりごま・・・炒りごまを油が出てどろりとするまでよくすり潰したもの
- ③ ②に①を入れ、ごま酢が全体にいきわたるように混ぜ合わせる。



2杯酢にすりごまを加えて風味をプラス！
ごまはすりごまを使うと便利ですが、炒りごまを使った方が香りがよいです。

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)
38	1.6	1	5.6	120	27	31	1.3	0.3

ポイント

野菜はカリウムの含有量の少ないものを選ぶか、調理前の下処理を工夫する！

- ・野菜は水にさらしたり、ゆでこぼしをしたりしてカリウムを減らしましょう。
- ・野菜は小さめに切ってから水にさらすことで、切った面積が増えてカリウムをより減らしやすくなります。
- ・カリウムの多い野菜を食べるときは、いも類やきのこ類、海藻類などのカリウムの多い食材やカリウムを減らしにくい食材は控えめにして、食べる量を調整しましょう。



水にさらしたり、茹でこぼしてカリウムが減る？



☞約3割カットできる。

(野菜の水気をしっかりしぼるともっと除去できる)

ピーマンのじゃこ炒め



材料【1人分】

ピーマン・・・40g	ごま油・・・2g
にんじん・・・10g	みりん・・・2g
じゃこ・・・5g	だし汁・・・10g

作り方

- ①ピーマンは半分の長さに切り、0.5cm幅に切る。にんじんはピーマンと同じ長さに切り、細めの短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、中火にかけ、ピーマンとにんじんを入れて炒める。油が回ったら、じゃこだし汁を加えて、炒り煮する。
- ③材料に火が通ったら、みりんを加え、煮汁がなくなるまで炒める。



じゃこの塩味と旨み、ごま油のコクでおいしく食べられます。
お好みで色んな食材でアレンジできます。

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)
46	2.5	2.3	3.8	131	33	56	1.2	0.4



ポイント

美味しさの決め手は「だし」

だしを使うことで、少ない調味料でも風味がでます。
自分でとっただしは香りが豊か。味付けを薄くしても、だし特有の風味や香りで美味しくなります。



インスタントだしは塩分が多め！



市販の和風だしは、小さじ1杯あたり1.2gと塩分量が多め。
使うときはその分も計算して量を控えましょう。
洋風や中華風のだしも塩分量は多めなので気をつけましょう。

鱈の甘酢炒め



材料【1人分】

生鱈・・・50g	油・・・5g
片栗粉・・・小さじ1	酢・・・大さじ1
揚げ油・・・適量	ケチャップ・・・小さじ2
じゃがいも・・・30g	砂糖・・・小さじ1
玉ねぎ・・・20g	塩・・・0.5g
にんじん・・・20g	こしょう・・・少々
ピーマン・・・10g	

作り方

- ①生鱈は一口大に切り、こしょうを振る。
- ②玉ねぎは横半分に切ってから2cm幅に切り、じゃがいもは0.5cm厚さのいちょう切りにする。にんじん、ピーマンも同じくらいの大きさに切る。
- ③生鱈に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④合わせ調味料を作る。小ボウルに酢、ケチャップ、砂糖・塩を入れてよく混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、中火にかけ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。野菜に油が回ったらピーマンを加え、野菜に火が通ってきたら、合わせ調味料を加えてさっと炒める。仕上げに揚げた鱈を加えてさっと混ぜ、塩を入れて味をととのえる。



鱈以外にも、豚肉や鶏肉などお好みの肉や魚でアレンジできます。

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)
161	10	5.2	17.7	441	29	148	3.9	1

ポイント

油で揚げることで香ばしさがプラス！

炒め物に酢を使うことで薄味でも味がしまります！

酢にはこんな効果も・・・

主な栄養成分：酢酸（クエン酸）

主な健康効果

- ・酢酸には唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがある。
- ・消化酵素の働きを活発にするため、消化吸収もよくなる。
- ・酢酸は血管を膨張させる物質を作るため、血流がよくなり、高血圧の予防にも役立つ。