

3月 透析食だより

2020年3月

今年は暖冬でしたので、桜の開花が早そうです。早生キャベツも暖冬の影響か手ごろな値段で売られているようです。春の味覚が出始める時期になりました。カリウムが豊富な食材が多いですので工夫して少しずつでも、季節を感じてください。

春の食材



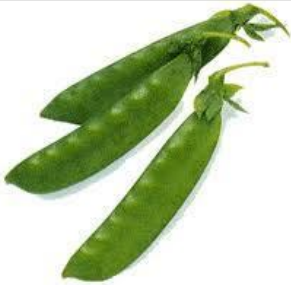
わらび 生 カリウム 370mg
茹で カリウム 10mg



うど
生 カリウム 220mg
水さらしでカリウム 200mg



春キャベツ
生 カリウム 200mg
茹で カリウム 92mg



さやえんどう 生 カリウム 200mg
茹で カリウム 160mg



ふき 生 カリウム 330mg
茹で カリウム 230mg



新玉ねぎ 生 カリウム 150mg
茹で カリウム 110mg
水さらしで カリウム 88mg



タラの芽 生 カリウム 460mg
茹で カリウム 260mg



アスパラガス
生 カリウム 270mg
茹で カリウム 260mg



たけのこ
生 カリウム 520mg
茹で カリウム 470mg
水煮 カリウム 77mg

カリウムの値は可食部100gあたりの数値です。

筍は水煮になるとカリウムの量が激減するので、水煮がおすすめです！

春の食材を食べる時にカリウムを抑えるコツ

- ・ 野菜は水にさらしたり、茹でこぼ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と、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。
- ・ カリウムの多い春の食材を食べる時は、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、食べる量を調整しましょう。



茹でたわらびはカリウムが少ないですが、食べ過ぎには注意です！

簡単にできるあく抜き方法のご紹介

用意するもの・・・わらび 2~4束 , 食用重曹 大さじ1 , 熱湯やかん1杯 , 水道水

大きめのボウルに硬い所をとったわらびを入れ重曹を振り掛けます。

やかんにお湯を沸かしてわらびのボウルに注ぎます。一晩置いて、水道水ですすぎ冷蔵庫で保管し、煮物や味噌汁、お浸し等に使います。2日目まで残る時は食べやすい大きさに切って冷凍します。

小麦粉と塩ですぐにあく抜き出来る方法がインターネットにありました。ご参考までに。

春の食材をおいしく食べるレシピ紹介

●スナップえんどうの白和え

(1人分)

・スナップえんどう	40g	
・絹ごし豆腐	40g	
・めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1/3強	
・白すりごま	小さじ1強	} (A)
・砂糖	小さじ2/3	
・塩	0.3g	

<作り方>

- ① スナップえんどうは筋を取り除き、熱湯でゆでる。水にさらして水けを切り、ななめ半分程度に切っておく。
- ② ①をめんつゆで和えておく。豆腐は熱湯でゆで、クッキングペーパーに包んで水気をきる。
- ③ ボウルに水気を切った豆腐、(A)を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③に下味をつけたスナップえんどうを加えて和える。

●栄養価

・エネルギー	74kcal
・たんぱく質	4.5g
・脂質	3.3g
・炭水化物	7.5g
・カリウム	137mg
・食塩相当量	0.6g

