



1月 透析食だより

2022年1月

寒さ厳しい毎日ですがいかがお過ごしでしょうか？連日コロナウイルスの感染者数も増加しているため、家で過ごす時間もますます長くなりそうです。引き続き感染対策を行い、体調管理に気を付けていきましょう。今回は「鍋」をテーマに注意点など確認してみましょう。



冬の料理(鍋)について



利点

・簡単に作れて、片付けも簡単。



・色々な食材（肉・魚・豆腐・野菜など）が入るので、栄養のバランスがよい。

欠点

- ・水分が多い。⇒汁を飲まなくても材料に水分を多く含むため体重が増加しやすい。
- ・市販の鍋の素を使用すると塩分が多い。（塩分量1人前で3~4g含まれる）
- ・鍋から直接取って食べる為、食べすぎにつながりやすい。（カリウム・塩分・水分が増える）



食べる時のポイントは？(体重の管理が守れている方)

- 続けて食べないようにしましょう。
- 水分の多い料理が重ならないようにしましょう。
- 鍋を食べる日は透析間が2日空きの日は避けましょう。
- 市販の鍋の素ではなく、カツオや昆布などの天然出汁をとりましょう。
- 食べる分を先に取り分け、1人分の量が把握できると、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 野菜はなるべく薄く切るようにしましょう。（表面積を広くしてカリウムを減らす為）
- ポン酢はかけるより、つけて食べると塩分量を減らすことができます。また、ねぎや生姜、七味等の薬味を上手に利用しましょう。



○鍋のしめの雑炊や麺類は水分やカリウムが多くなるため、避けましょう。（茶碗に適量のご飯をついで食べるようにしましょう）

※体重の増加が多い方は、鍋料理は控えましょう。

水分を多く含む料理（例）



鍋



おでん



麺類



汁物



雑炊



カレー



シチュー



あんかけ料理

その他：茶碗蒸し
お茶漬け
お粥 等

鍋料理メニュー

●1人蒸し鍋（材料）

豚ロース肉	55g
・白菜	60g
・もやし	50g
・人参	10g
・しめじ	20g
・えのき	20g
・酒	小さじ4(20g)
・しょうゆ	8g
・酢	大さじ1/2(7.5g)

<作り方>

- 1、白菜は食べやすい大きさに、人参は薄切りにして水にさらしておきます。もやしも水にさらしておきます。
- 2、しめじ、えのきは石づきを取って手でほぐします。
- 3、土鍋に水気を絞った野菜を敷き、上に豚ロース肉を乗せます。
- 4、3に酒を振りかけてすべての食材に火が通るまで弱火で蒸し焼きにします。
- 5、しょうゆと酢を合わせてポン酢風のつけダレを作ります。

生姜やネギ、すりごま、七味等好みの薬味を利用すると美味しく食べられます。(^-)-☆

●栄養価

・エネルギー	202kcal
・たんぱく質	13.8g
・リン	190mg
・カリウム	541mg
・食塩相当量	1.3g



ポイント📌
☆野菜はゆでこぼさないので分量をまもり、たっぷりの水でさらしましょう。