



3月 透析食だより

2022年3月

桜が満開となり、道端にはたくさんのかわいい菜の花が咲いています。朝夕の肌寒さは残っていますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？日中になると日差しも暖かく、春本番という感じですよ。春野菜も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



食品名	生 カリウム量mg	茹で カリウム量mg
わらび	370	10
うど	220	220
春キャベツ	200	92
さやえんどう	200	160
ふき	330	230
新玉ねぎ	150	110
タラの芽	460	260
アスパラガス	270	260
ぜんまい	340	38
たけのこ	520	470

春野菜では茹でてでもカリウムがほとんど減らないものもあるため、食べる量に気を付けましょう。



たけのこは水煮パックにすると100gあたりのカリウムが77mgとかなり減らすことができます。

カリウムの値は可食部100gあたりの数値です。



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、食べる量を調整しましょう。
- ・ 水煮パックや缶詰で出ているものを使用するとカリウムがかなり減ります。



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。

春の食材をおいしく食べる簡単レシピ～新玉ねぎ編～

●新玉ねぎとタコのサラダ

(1人分)

- ・ 新玉ねぎ 1/4 (30g)
- ・ きゅうり 1/2本 (60g)
- ・ タコ(ゆで) 30g
- ・ カイワレ(飾り) 適量 (2g)
- ・ ポン酢 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1/2



これがタコの薄切り 30g です

<作り方>

- ①新玉ねぎときゅうりはスライスし、20分ほど水にさらしておく。
- ②タコは食べやすい大きさに薄くスライスしておく。
- ③①をざるにあげ、軽く絞ってタコを入れ、皿に盛り付けする。
- ④適量のカイワレを2センチほどにカットし、上に盛り付ける
- ⑤ポン酢とごま油を混ぜ合わせ、食べる直前にかけて出来上がり。

ポイント

野菜はぎゅっと絞りすぎず、歯ごたえを残すと美味しいです。タレは好みでごま油をマヨネーズにするなど、工夫してみてくださいね。



みえ病院 栄養科

●栄養価

- ・ エネルギー 69kcal
- ・ たんぱく質 7.6g
- ・ 脂質 2.3g
- ・ カリウム(生の数値) 253mg(生の状態)
- ・ リン 72mg
- ・ 食塩相当量 0.5g