



10月 透析食だより

2022年10月

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込んできましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？気温差で、体調も崩しやすい時期ですのでお気をつけください。今回は秋の食材についてご紹介します。新米もとれて食欲も出てくる時期です。上手に調整して、旬の味を楽しみましょう。

秋の食材

旬の食材はおいしくて栄養価も豊富ですが、食材の中にはカリウムやリンを多く含むものがあったり、料理によっては塩分が多くなったりすることがあります。新米も食欲をそそりますよね。偏った食べ方はせずに一度に食べる量を調整しながら旬の料理を満喫しましょう！



たちうお 60g (切り身)

エネルギー：143kcal
たんぱく質：9.9g
リン：108mg
カリウム：174mg



秋鮭 60g (切り身)

エネルギー：79.8kcal
たんぱく質：13.38g
リン：144mg
カリウム：210mg



まいたけ (1パック 100g)

エネルギー：22kcal
たんぱく質：2.0g
リン：54mg
カリウム：230mg



さつまいも (50g)

エネルギー：67kcal
たんぱく質：0.6g
リン：23.5mg
カリウム：240mg



秋の食材ワンポイントアドバイス

○お米…精米の度合いが低いほど含まれるカリウムやリンの量が多くなります。精白米を選びましょう。



○柿…生の柿より干し柿の方がカリウムを多く含んでいます。また、干し柿は食べやすいので食べ過ぎになりやすいので注意が必要です。



○小豆…粒あんとこしあんでは、こしあんの方がカリウム・リンともに少ないので食べる時はこしあんを選びましょう。



秋の食材おすすめメニュー（2品）

●牛肉と舞茸のしぐれ煮(1人分)

・牛肉(スライス)	50g	
・まいたけ	30g	
・しょうが	2g	
・ねぎ(上にちらす)	2g	
・油	少量	
・砂糖	} ① 小さじ 1/2	
・醤油		小さじ 1
・みりん		小さじ 1/2

<作り方>

- ①舞茸は子房に分けて食べやすい大きさにしておく
- ②生姜は千切り、ねぎは小口切りにしておく
- ③牛肉は大きければ食べやすい大きさに切っておく
- ④鍋に油を少量熱し、牛肉を炒め舞茸、生姜を加える
- ⑤④に水(分量外)と ①を加え、水分が少なくなるまで煮詰める
- ⑥出来上がったら皿に盛り付け、ねぎを散らして完成

牛肉は部位によってリン・カリウムの量が違います。リンやカリウムを控えたい方は、肩ロースやバラ肉がおすすめです。



●栄養価

・エネルギー	181kcal
・たんぱく質	9.4g
・脂質	14.2g
・炭水化物	4.4g
・リン	97mg
・カリウム	220mg
	(野菜の生の状態)
・食塩相当量	0.9g

●マセドアンサラダ(1人分)

・さつまいも	30g
・りんご	20g
・きゅうり	30g
・マヨネーズ	大さじ 1
・塩コショウ	少々

<作り方>

- ①さつまいもときゅうりは 1.5cm角、りんごは 5mm幅にスライスし、きゅうりとりんごは水にさらしておく
- ②さつまいもはレンジで竹串が刺さる軟らかさまで加熱しておく
- ③①②をボウルに合わせ、マヨネーズと塩コショウで味を整えて完成

チーズや干しぶどうを追加してもおいしいですが、リンやカリウムが増えるので注意が必要です。



●栄養価

・エネルギー	134kcal
・たんぱく質	0.8mg
・リン	30mg
・カリウム	200mg
	(胡瓜とりんごは生、さつまいもは蒸し)
・食塩相当量	0.3g

