

旬の透析ごはん

この時期は、クリスマス・忘年会・お正月と、何かと行事の多い時です。雰囲気誘われて、ついつい食べ過ぎてしまうと、透析間体重増加や血中カリウムが多くなる場合があります。前後の食事を控えるなど調整すると良いでしょう。

また、風邪の流行る時期でもあります。必要な栄養をしっかり摂り、元気に新年を迎えましょう。



おせちの組み合わせ例

高野豆腐の煮物	1/4個
人参の煮物	20g
たけのこの煮物	20g
絹さやの煮物	3g
大根なます	35g
栗きんとん	50g
黒豆	25g
かまぼこ	1切 (25g)
伊達巻	1切 (30g)
海老のうま煮	1尾 (20g)
磯辺餅 (角餅10のり)	2個 (100g)

以上の組み合わせのおおよその栄養量

エネルギー：600kcal

たんぱく質：23g

塩分：3g

カリウム：700mg

リン：300mg

★おせち料理のワンプイント★
近頃のおせち料理は、型にはまらずバラエティ豊かになっています。保存食の意味も薄れ、昔のものより塩分・糖分は少ないようです。しかし、塩分やカリウムを調整するには市販品を食べ過ぎないよう注意が必要です。

一般的なおせち料理でも食一方で透析食に近い食事になります(左表に示します)。少量ずつ食べることで、お餅に塩分を使わないことがポイントです。お正月気分を長く引きずらず、速やかに通常の食事に戻すことも大切です。塩分やカリウムに配慮した手作り「透析おせち」に挑戦するのも良いでしょう。



～メニュー～

お餅のそぼろあんかけ
水菜とツナの彩サラダ
果物

今回のメニューは、お餅を使ったお料理です。お正月の残りをいつものとは違う感じにアレンジしてみたいかがでしょうか。お餅はご飯に比べて水分が少ないため、上手に利用すると透析間体重増加を抑えるのに役立ちます。

『お餅の そぼろあんかけ』

【材料】

切り餅	2個
豚ひき肉	45g
油	1g
干し椎茸	1g
だし汁	30g
酒	3g
しょう油	6g
みりん	6g
片栗粉	3g
水	5g
かいわれ大根	1g

【作り方】

- ① 干し椎茸は水でもどし、細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。

- ③ 椎茸を加えて炒め、だし汁、酒、しょう油、みりんを加えて煮る。

- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ⑤ 焼いた餅にそぼろあんをかける。かいわれ大根を添える。

『水菜とツナの 彩サラダ』

【材料】

水菜	30g
大根	20g
人参	15g
ツナ缶	15g
卵	半分
油	1g
マヨネーズ	15g

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。

- ② 水菜は3cmに切る。

- ③ 大根、人参は3cm位の千切りにする。

- ④ 野菜を茹で、水気を絞る。

- ⑤ ツナ缶は油をきる。

- ⑥ 炒り卵、ツナ缶、野菜をマヨネーズで和える。

『果物』

【材料】

りんご	50g
-----	-----

そぼろあんのアレンジ

お餅をバターで焼いたり、そぼろあんに生姜や唐辛子を加えても良いでしょう。

お餅とご飯の目安

2個＝ご飯150g
3個＝ご飯200g



1人分の栄養成分

エネルギー	609 kcal
たんぱく質	20.7 g
リン	287 mg
カリウム	618 mg
塩分	1.6 g
水分	252.6 cc