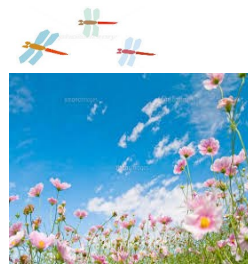


おしんぼ便り 2017 秋号

夏の暑さも和らぎ、少しずつ秋へと移り変わってきました。
秋と言えば、味覚の秋。この時期は旬を迎える食材が豊富です。
今回はさんまにおすすめの味付けと便秘対策についてを紹介します。



さんまの香り漬け焼き

☆香味野菜や香辛料の効果でおいしさ倍増☆

材料(1人分)

さんま(三枚おろし)	60g
酒	1.5g(小1/4)
生姜(おろし)	1g
小麦粉	適量
油	3g(大1/4)
長ねぎ(みじん切り)	5g
唐辛子(輪)	少々
砂糖	1g
減塩醤油	5g(小1弱)
水	20g
あさつき(小口切り)	3g

- ①さんまは酒とおろし生姜につける。
- ②①に小麦粉をまぶしてフライパンに油を熱し、焼く。
- ③調味料とおろし生姜を合わせ、ひと煮立ちさせ、②のさんまと長ねぎ、唐辛子をからめる。
- ④あさつきを飾る。

I補給 -243kcal
タパク質12.0g
P116mg
K167mg
塩分0.6g



いんげんお浸し

☆かつお節が隠し味☆

材料(1人分)

いんげん	40g
しめじ	10g
減塩醤油	3g(小1/2)
塩	0.2g
みりん	1g(小1/6)
かつお節	少々

- ①いんげんは3cmの長さに切り、しめじは石づきを取り茹でこぼす。
- ②①に調味料とかつお節を混ぜる。

I補給 -16kcal
タパク質1.3g
P27mg
K149mg
塩分0.4g



こんにゃくの棒ダ煮

☆食物繊維を含み便秘対策にもひと役☆

材料(1人分)

板こんにゃく	50g
えのき	15g
ごま油	1g(小1/4)
砂糖	1g(小1//2弱)
減塩醤油	4g(大1/4)
水	適量
七味唐辛子(輪切り)	少々

- ①サイコロ状にこんにゃく切り、下茹でする。
えのきも下茹でする。
- ②鍋に唐辛子とごま油で熱し、こんにゃくを炒め、えのきと調味料、少量の水でさらに炒り煮する。

I補給 -22kcal
タパク質0.8g
P43mg
K44mg
塩分0.2g



～透析患者さんの便秘について～



今回は便秘について特集します。カリウムが多く心配な食材でも、調理法と量を工夫すれば便秘対策に役立ちます。ぜひ毎日の食事に取り入れてみてください。

＜便秘の種類と対策＞

便が固い
便をしたいと思わない

水分摂取と服薬が重要



限られた水分量の中で腸の蠕動運動を促すため、朝に冷たい水を飲む、など効果的な水分摂取法を。

便の量が少ない

食物繊維を十分に摂ること

排便コントロールの基本

- ・朝食を抜かない。
- ・毎朝決まって排便をするくせをつける。



＜食生活での便秘対策＞

①野菜類を摂取する。

カリウムの少ない淡色野菜を中心に、適量緑黄色野菜を合わせる。
茹でこぼしや水さらしをし、1日250～300gの野菜の摂取をする。

{生なら両手で2杯}



{茹でたら片手2杯}

②食物繊維の多い食品を利用する。

きのこ類・豆類・こんにゃく類・海藻類も適量取り入れる。

＜①と②を合わせて1日に小鉢量で5～6品は摂取できる。＞



＜きのこ・こんにゃく料理＞



＜青菜のお浸し＞



＜海藻類＞



＜野菜の酢の物やサラダ＞



＜根菜類・芋・豆料理＞

③腸内環境を整える栄養補助食品を利用する。

腸内細菌を整えるビフィズス菌やオリゴ糖、食物繊維を利用する。

④簡単にできることを習慣化する。

- ・油の利用で腸を刺激する。
- ・主食のご飯をしっかり食べる。
- ・運動をする。

