

おしんぼ便り 2018 秋号



秋も深まり、肌寒くなってきました。少し体があたたまりそうなメニュー、紹介します。

サバの味噌煮

材料(1人分)

サバ	60g
生姜	2g 千切り
砂糖	2g (小1/2)
酒	2g (小1/2)
味噌	5g (小1)
みりん	1g (小1/6)
水	適量
絹さや	10g

☆煮汁を煮つめて少ない調味料でもおいしく☆

- ①砂糖、酒、みりんと具材が浸る程度の水と生姜の半分を煮立てる。
- ②①にサバを入れて落とし蓋をして煮る。
- ③煮汁が半分位になったら味噌を入れる。
- ④焦げないように時々鍋をゆすって煮汁にとろみがついたら火を止める。
- ⑤残りの生姜と下茹でした絹さやを飾る。

I補† - 230kcal
 たけな 質 13.2g
 P 152mg
 K 230mg
 塩分 0.9g



大根と豚バラのピリ辛炒め

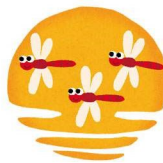
材料(1人分)

大根	40g
豚バラ肉	25g
いんげん	15g
油	3g (小1/4)
砂糖	1g (小1/2)
減塩しょうゆ	5g (小1弱)
みりん	1g (小1/6)
水	適量
ごま油	1g (小1/4)
七味唐辛子	少々

☆七味唐辛子がアクセント☆

- ①豚肉を油で炒め、色が変わったら乱切りにした大根、いんげんを加える。
- ②①に砂糖、みりん、減塩しょうゆ、具材が浸る程度の水を加えて煮る。
- ③煮汁がなくなったら、ごま油を鍋肌に沿ってまわし入れ、七味唐辛子をふる。

I補† - 165kcal
 たけな 質 4.3g
 P 42mg
 K 192mg
 塩分 0.4g



チキンサラダ

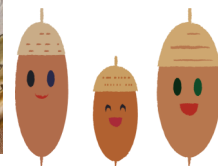
材料(1人分)

鶏ささみ	10g
酒	適量
コーン	5g
きゅうり	20g
玉ねぎ	10g
キャベツ	15g
マヨネーズ	15g (大1強)
辛子	少々

☆副菜でしっかりエネルギーを取りたいときに☆

- ①鶏ささみは酒をふってレンジで火を通し（または蒸す）割く。
- ②①と下処理した野菜をマヨネーズと辛子で和える。

I補† - 136kcal
 たけな 質 3.3g
 P 49mg
 K1 32mg
 塩分 0.3g



～透析食・・・の前に「バランスの良い食事」～

最近、栄養指導で食事内容をよくお尋ねするのですが、その内容に驚いたことが何度かありました。そこで今回は一度、初心に戻り、食事の基本についておさらいしたいと思います。

バランスの良い食事内容の一例

主食

ご飯やパン、麺類など主に炭水化物(糖質)を多く含むもの。

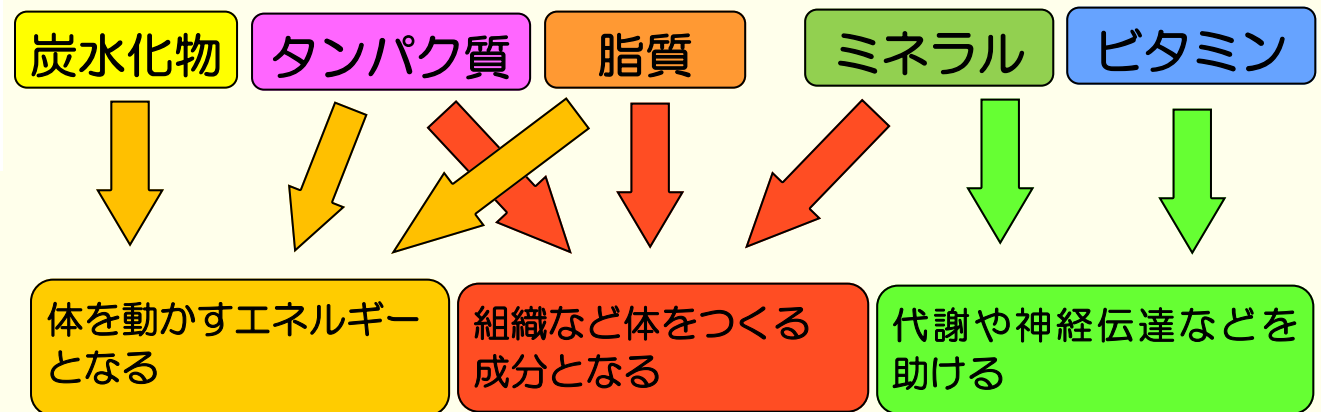
主菜

魚や肉、卵など主にタンパク質を多く含むもの。

副菜

野菜や海藻、キノコ類、豆類などの調理したもの。主にビタミン、ミネラル、繊維質を多く含むもの。

体にとって必要な栄養素は主に5つ



- 脂質は肉や魚に含まれているもの、炒め物や揚げ物で油を使用したり、ドレッシングなどにも含まれており、あえて食べる必要はありません。
- ビタミン、ミネラルは微量でも体の中で働きますが副菜1品では不十分です。1食に副菜2品は食べるようにしましょう！！

5つの栄養素はバランスのとれた食事でもかなえます