



# おいしんぼ便り

秋号 2012



## 味覚の秋!

厳しかった残暑も終わり、朝・夜と風が肌寒くなってきました。芳醇な香り漂う松茸に、こってりと脂の乗ったサンマ。秋は美味しい食材がてんこもりです。油断して「食べ過ぎた」とならないよう、自己管理をしながら食事を楽しみましょう!

## 秋のおすすめレシピ

### 松茸ごはん

秋の香りいっぱいのメニューです!

#### 材料(2人分)

米	180g
松茸	20g
うすあげ	14g
人参	10g
酒	2cc(小1/2弱)
塩	1.6g(小1/2強)
減塩醤油	6g(小1)
みりん	4g(小2/3)
きざみのり	適量

- ①米を研いでザルにあげる。
- ②松茸は薄く切り、うすあげは湯通しして短冊に、人参も短冊に切る。
- ③米の水加減を調節し調味料を足し材料を入れて炊く。
- ④炊き上がったら、さっくり混ぜ器に盛り、刻みのりを散らす。



エネルギー	360kcal
蛋白質	7.3g
カリウム	158mg
リン	112mg
塩分	1.9g



### サンマのかば焼き

ごはんと良く合います!

#### 材料(2人分)

さんま	120g
片栗粉	適量
油	適量
砂糖	2g(小1弱)
酒	4g(小1弱)
減塩醤油	10g(小2弱)
みりん	2g(小1/3弱)
水	30g
片栗粉	1g(小1/3)
水	3g

- ①サンマは片栗粉をまぶして揚げる。
- ②調味料と水を合わせ、一煮立ちしたら水溶き片栗粉で薄くトロミをつける。
- ③①のサンマを②にからめる。



エネルギー	278kcal
蛋白質	11.9g
カリウム	211mg
リン	115mg
塩分	0.8g



### カリフラワーのドレッシング和え サラダより減塩効果あり

#### 材料(2人分)

カリフラワー	60g
みかん缶	40g
レーズン	6g
リソドレッシング	16g(大1強)

- ①カリフラワーは小房に分けて茹でこぼし、水にさらす
- ②レーズンは湯でこぼしておく。
- ③ミカン缶を水にさらす。
- ④①～③をドレッシングで和える。



エネルギー	73kcal
蛋白質	1.3g
カリウム	126mg
リン	20mg
塩分	0.3g

実りの秋! 気を付けていたけど、食べすぎた! という場合があるかもしれません。そこで、1食の量と組み合わせを確認していきましょう。下記のチェック項目と併せて、ぜひ自己管理に役立ててください。

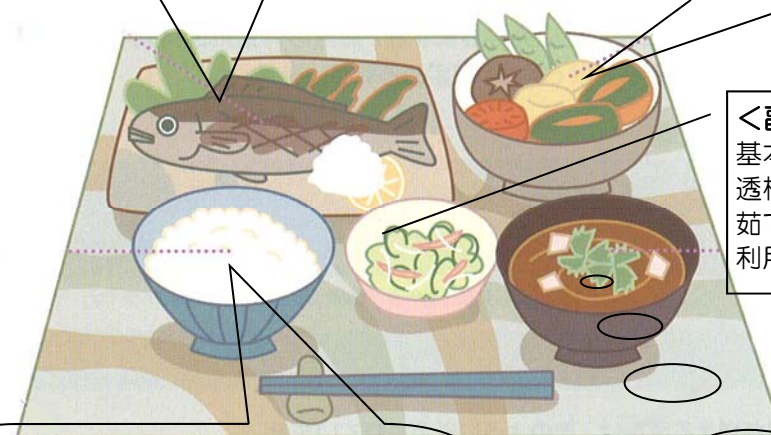
## <1食の内容の目安>

### <主菜>

肉・魚(刺身を含む)卵・豆類の料理でメインになる。この量が多いと蛋白質も多くなり、PやKが上がりやすい。  
原則1食に1品にする。

### <副菜>

一般的に野菜の料理になる。透析食の場合はマヨネーズ和えや春雨、ピーマンなどのでんぷん製品が良い。豆類、練り製品や加工品はPが高くなりやすいため、量を控える。



### <副々菜>

基本的には箸休め程度の香物。透析食では、小皿程度に、茹で野菜・きのこ・海藻類を利用する。

### <主食>

ご飯はPやK、蛋白質が少なく透析食には理想的。おかずを減らすと腹が減るといふ人はご飯を多めに食べるようにしましょう!

味噌汁は塩分と水分が少ない。食べる時は具のみ食べる。汁は半分残すなどの調節を。

<イラスト参照 MSD株式会社>

## <チェック項目>

当てはまるものが多いと要注意! 上記の食事と比べ何を調節するべきか考えてみましょう。

### ①<体重増加=塩分・水分が多かった場合>

- 麺類や煮込み料理を食べた。
- 丼物など1品ものだった。
- おかずを煮物(和食料理)が多い。

### ③<Kが多かった場合>

- 芋類・豆類・海藻・生野菜・種実類のおかずが多かった。または間食に食べた。
- 芋や栗の入ったご飯を食べた。
- 果物が多かった。
- 果汁飲料・野菜ジュース・ヨーグルトドリンクを飲んだ。

### ②<Pや蛋白質が多かった場合>

- 皿の数のご飯も入れて5枚以上になった。(おかずが多い。)
- 寿司、刺身などを多く食べた。
- 乳製品や練り製品・加工品などを食べた。
- 骨や卵を丸ごと食べる魚があった。
- 外食だった。又は、コンビニで済ませた。
- 宴会だった。

☆日ごろからKやP、塩分の多い食べ物を把握することも必要です。食品の栄養成分表やメニュー表を見るようにしましょう!