

おいしんぼ便り 2012 春号

春到来!

気温も温かくなり、春がやってきました。この季節は気を付けなければならない食品が沢山ありますが、量を調節し是非、楽しみたいものです。



タケノコごはん 油揚げを入れてコクをフラス。

材料(1人分)

水煮タケノコ(薄切り) 30g
油揚げ(細切り) 6g

酒 1g
減塩しょうゆ 3g
塩 0.4g
みりん 1g
水 適量
米 90g
刻みのり 少々

- ①白米をとぎ、水に30分以上つける。
- ②調味料を合わせ、筍と油揚げを合わせて具材が浸る位の水えお加え、煮る。
- ③①に②を煮汁ごと加え、規定量の水を加え炊く。



356kcal
タパク質7.7g
P112mg
K120mg
塩分0.6g

鯛の木の芽風味噌焼き

材料(1人分)

鯛 60g
塩 0.1g
白味噌 4g
味噌 2g
砂糖 2g
卵黄 2g
酒 1g
ほうれん草(葉先) 少々
粉さんしょう 少々
葉ねぎ(みじん切り) 2g
木の芽(あれば) 少々

ほうれん草をふきのとうにしても合います!

- ①鯛に塩をふる。
- ②ほうれん草の葉先をすり鉢ですり、調味料と細かく切った木の芽もすり混ぜる。
- ③葉ねぎにを②に加える。
- ④①の鯛に②の味噌だれをかけて焼く。



119kcal
タパク質13g
P152mg
K301mg
塩分0.7g

菜の花サラダ

材料(1人分)

菜の花 50g
減塩しょうゆ 2g
かに風味カマボコ10g
しいたけ 10g
マヨネーズ 8g
減塩しょうゆ 2g
白ごま 3g

ゴマとマヨネーズで風味よし!

- ①菜の花を茹で、減塩しょうゆで下味を付ける。
- ②下処理した野菜に調味料と白ごまを和える。



101kcal
タパク質4.7g
P78mg
K134mg
塩分0.7g

正しいリンコントロールをしましょう!

高リン血症とは、特に自覚症状もなく時間をかけて進行し、骨がもろくなったり、関節の痛み、体のかゆみのほか、動脈硬化の原因になります。以下にリン管理の工夫点を紹介します。(当院の透析食で1日のリンの量は650~700mgです。)

基本1: タンパク質を適正に。



タンパク質の多い食品はリンも多く含まれています。

基本2: 以下の食品の摂り過ぎには要注意。

加工食品や乳製品・骨ごと食べる魚はリンを多く含んでいます。

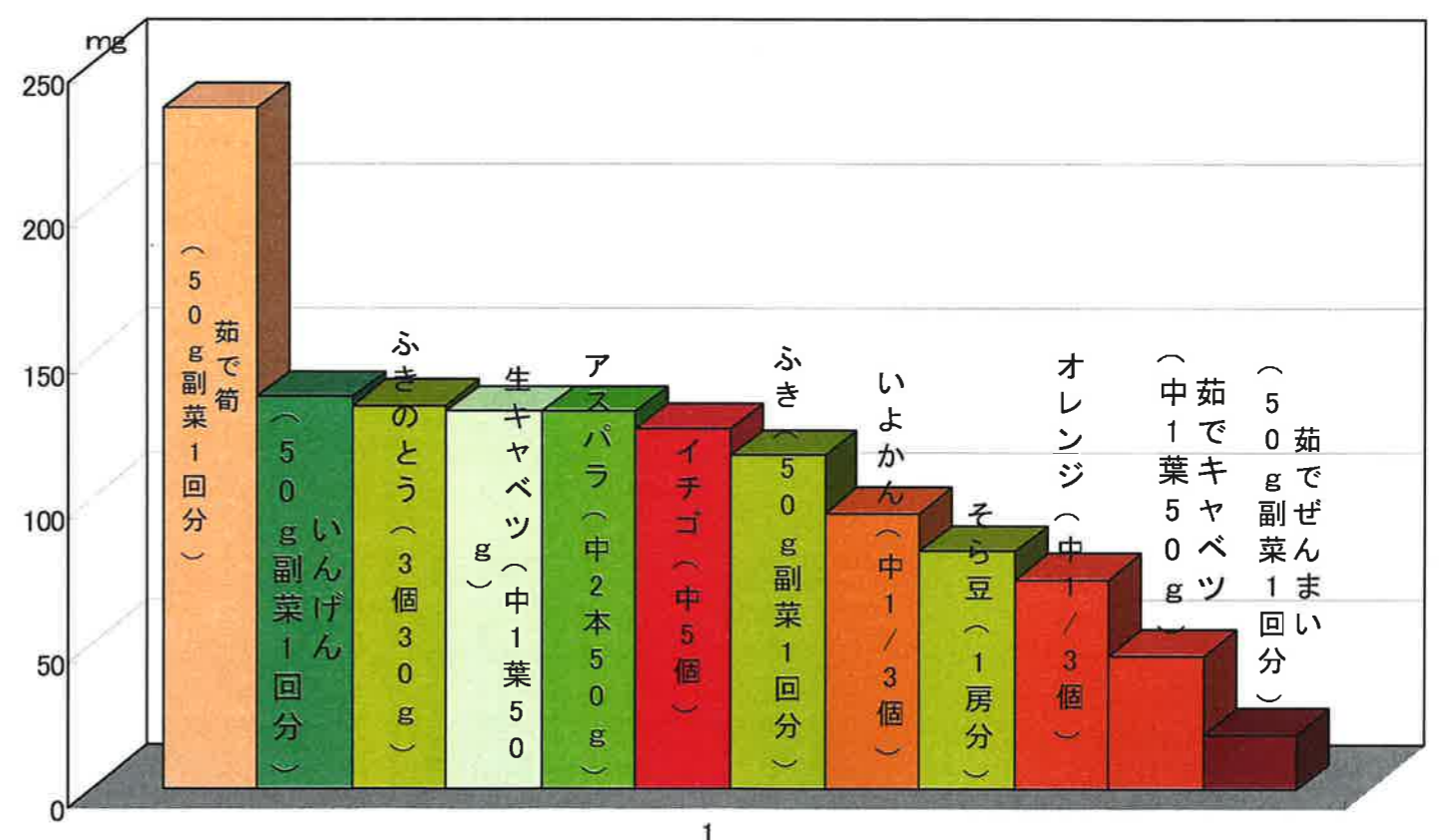


がんも(1個) リン50mg ベーコン(35g) リン81mg ソセージ(1本) リン40mg 牛乳(200ml) リン186mg
チーズ(1個) リン186mg ヨーグルト(1個) リン186mg 田作り8g(1人前) リン184mg

基本3: リン吸着剤の服用も忘れずに。

薬の中には「食後にかみ砕くもの」「食直後のもの」など服用方法が様々です。指示どおりに服用をして下さい。

食べ物の美味しい季節! 山菜や野菜は茹でることでもカリウムが減らせます。下処理と食べる量を調節し上手にコントロールしましょう。(1日のカリウム量は1500mgまでです。)



★印刷ご希望の方はスタッフまで申し出て下さい★ 長谷川病院 栄養課