

おいしんぼ便り 2014 秋号

秋と言えば、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」・・・そして「食欲の秋」ですね。秋は様々な食材が旬を迎えます。旬の物を上手に取り入れて秋の味覚を楽しみましょう。今回は食べごたえのあるおすすめレシピを紹介します。

ハンバーグ

下味がなくてもソースでおいしく食べられます。

材料(1人分)

合挽き肉	60g
玉葱	20g
油	2g
パン粉	5g
水	5g
卵	5g
コショウ	少々
油	2g
きのこ類	10g
ケチャップ	10g
洋風だしの素	0.5g
砂糖	2g
減塩醤油	1g
塩	0.3g
ソース	少々
油	3g

- ①玉葱を油で炒め、冷ます。
- ②パン粉に水を吸わせ、合挽き肉、①、卵、ソースを練り混ぜる。
- ③②を丸めてつぶし、中心をへこませて焼く。
- ④マッシュルームを油で炒めて調味料を加え、ソースを作り③にかける。



I値 -276kcal
たんぱく質 13.8g
P 144mg
K 378mg
塩分 1.1g

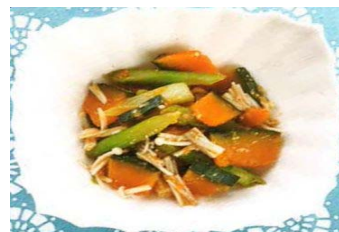
かぼちゃとアスパラの酢の物

かぼちゃ料理の新定番！薄切りがポイント。

材料(1人分)

かぼちゃ(いちょう切り)	30g
アスパラガス	15g
えのき	15g
砂糖	3g
塩	0.2g
酢	5g
白ごま	2g

- ①かぼちゃ・アスパラガス・えのきはそれぞれ茹でる。
- ②①に調味料と白ごまを和える。



I値 -60kcal
たんぱく質 1.7g
P 50mg
K 227mg
塩分 0.3g

春雨の中華風炒め

食べても安心。低たんぱく食品の春雨でボリュームアップ。

材料(1人分)

春雨	9g (茹で戻す)
豚ひき肉	15g
にら	10g
長ねぎ	20g
生姜	1g
油	3g
中華だしの素	0.3g
減塩醤油	1g
塩	0.3g
ソース・七味唐辛子	少々
水	適量

- ①鍋に油と生姜、長ねぎを入れ熱し、豚挽き肉を加え炒める。さらに春雨、にらを加え炒める。
- ②①に調味料と具材が浸る程度の水を入れ、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にごま油をまわし入れる。



I値 -103kcal
たんぱく質 3.2g
P 33mg
K 125mg
塩分 0.4g

カリウムコントロールについて

最近特定の食品を食べることでカリウム値が上がった患者さんをよく見かけます。季節は「秋」ですから、今の時期は特にカリウムが多い食品に気を付けましょう。



巨峰大6粒



柿3/8切



甘栗3粒



ピーナッツ18粒



梨3/8切れ



さつまいも25g



里芋 16g



白桃1/3切れ



黄桃缶小3個



みかん缶

上記の食材はカリウム100mgを含む量です。栗は3粒しかありませんが、みかん缶は皿が埋まるほどあります。これだけ比べても生モノはカリウムが多い事が分かります。

上記を基に工夫して果物を楽しむ

私はいつも巨峰を10粒ほど食べてもカリウムが安定しているから巨峰6粒に+して梨も食べられそう。

わしは今日、さつまいもをおやつに食べたから果物は止めよかの。

ナッツ類ってカリウム高いんだ！今日果物食べたしチョコレートの量、いつもの半分にしておこう。

エネルギー	カリウム	塩分
341kcal	193.4mg	0.8g

栗ご飯(200g)

皆さん大好きな「栗ご飯」も、カリウム多めのメニューです。山盛り一杯食べるのは遠慮しましょう！

他に...

カリウムコントロールにはお薬を活用する方法もあります。つい、食べ過ぎてしまう、どうしても果物が食べたい、止められない方はご相談ください。食事やお薬で高カリウム血症をうまく予防しましょう。