

# おしんぽ便り 2015



寒さが厳しくなってきました。冬は空気も乾燥し、風邪のシーズン到来です。十分な睡眠・栄養バランスの取れた食事をしっかり取り、体力をつけ、風邪をやっつけましょう！

## たらのおろし煮

材料(1人分)

たら	60g
れんこん	10g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
大根	25g
葉ねぎ	2g
砂糖	3g
酒	2g
減塩醤油	5g
塩	0.3g
みりん	2g
水	適量

## 大根おろしと一緒に煮ることで口当たりが良い。

- ①蓮根は3mm厚さに切り茹でてこぼし水にさらす。大根をおろしは湯通しする。葉ねぎは小口切りにし、水でさらす。
- ②調味料と具材が浸る程度の水をひと煮立ちさせておく。
- ③たらと①の蓮根に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ④②に③を入れ、煮立ったら①の大根おろしを加え、少し煮詰め、葉ねぎをのせる。



I補給 -223kcal  
たんぱく質 11.6g  
P158mg  
K312mg  
塩分 0.9g



## 一塩分コントロールについて

寒くなると、汗をかきにくくなり水分コントロールが難しくなります。食事では温かい煮込み料理や塩分の多い麺類が多くなりがちです。そこで、調理方法や減塩のポイントをもう1度見直してみましょう。

＜調理法で変わる塩分＞

例えばアジ1尾を煮物にした場合は塩分4.8gと多いですが、揚げ物の場合は塩分0.3gと少なくなります。どう調理するかで、塩分量にかなり差が出ます。透析食の場合、塩分・水分を減らせる揚げ物がおすすです。その他、酸味や香味野菜も利用しながら、おいしく減塩食を食べましょう。

調理法	煮物	蒸し物	刺身	焼き物 (ムニエル)	和え物 酢の物	炒め物	揚げ物
塩分 (g)	4.8	1.2	0.9	0.8	0.6	0.5	0.3
塩分濃度							
エネルギー (Kcal)	163	111	98	164	101	256	312

参考: 透析ケア

## 切干大根と法蓮草のお浸し 乾物を加えるだけで食感の違いが楽しめる。

材料(1人分)

法蓮草	30g
切干大根	2g
減塩醤油	2g
塩	0.2g
みりん	1g

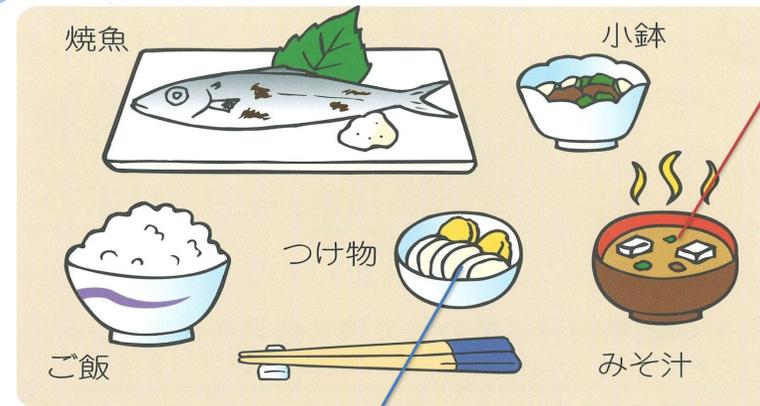
- ①切干大根と法蓮草は茹でて水にさらす。
- ②①に調味料を和える。



I補給 -17kcal  
たんぱく質 1.1g  
P17mg  
K216mg  
塩分 0.4g



## 1食で、出来る減塩の工夫



味噌汁は飲まない  
2gの塩分減↓

漬物はNG!  
1g塩分減↓

漬けものや味噌汁のある定食の塩分は6gぐらいありますから、3g減塩できれば半分の塩分になります。

## かぶのゆず漬

材料(1人分)

かぶ	50g
塩	0.3g
ゆず皮	1g
ゆず果汁	2g
砂糖	2g
酢	2g

## 白いかぶにゆずの香りが爽やか。

- ①ゆずの皮は、針状に刻む。
- ②かぶは茹でて水さらす。
- ③かぶとゆずの皮を残りの調味料で和える。



I補給 -21kcal  
たんぱく質 0.3g  
P13mg  
K130mg  
塩分 0.3g

