

# おしんぼ便り 2014 夏号

## 夏到来!

今回は食欲低下対策に、食べ易い割にI補<sup>+</sup>の多いメニューをご紹介します!

### 酢豚

#### 材料(1人分)

豚肉(生姜焼き用)	40g
生姜汁	1g
片栗粉・揚げ油	適量
玉葱	50g
人参	10g
ピーマン	10g
しいたけ	10g
水煮タケノコ	20g
パインの缶詰	15g
油	5g
砂糖	2g
減塩醤油	5g
塩	0.3g
酢	7g
ケチャップ	5g

### 酸味の利用で後味さっぱりエネルギー補給!

- ①豚肉に生姜汁をかけ、片栗粉をまぶし、揚げ油で油通しする。
- ②パインは水でさっと洗って8等分にする。
- ③湯でこぼした野菜を油で炒め、油がまわったら①の豚肉を入れ、炒める。
- ④③に調味料を加える。
- ⑤パインを飾る。



I補<sup>+</sup> -247kcal  
 タンパク質10.3g  
 P122mg  
 K352mg  
 塩分0.9g

## 夏の食事のポイント -1日3食食べましょう!-

暑い日が続くと夏バテが心配。。食べたくないからといって食事を抜いたり、喉越しの良い麺類や冷たい物ばかり食べていませんか?このよう状態が続くと食欲が落ち、抵抗力がなくなり体調を崩す原因にもなります。上手に食べて元気に夏をのりきりましょう!

#### <主菜>

肉・魚・卵・大豆製品など良質の蛋白質を1食に1品摂りましょう!

#### <主食>

補<sup>+</sup>源となるごはん・パン・めん類はしっかりとりましょう!(麺類は塩分・水分が多いので量に気を付けて。)



#### <副菜>

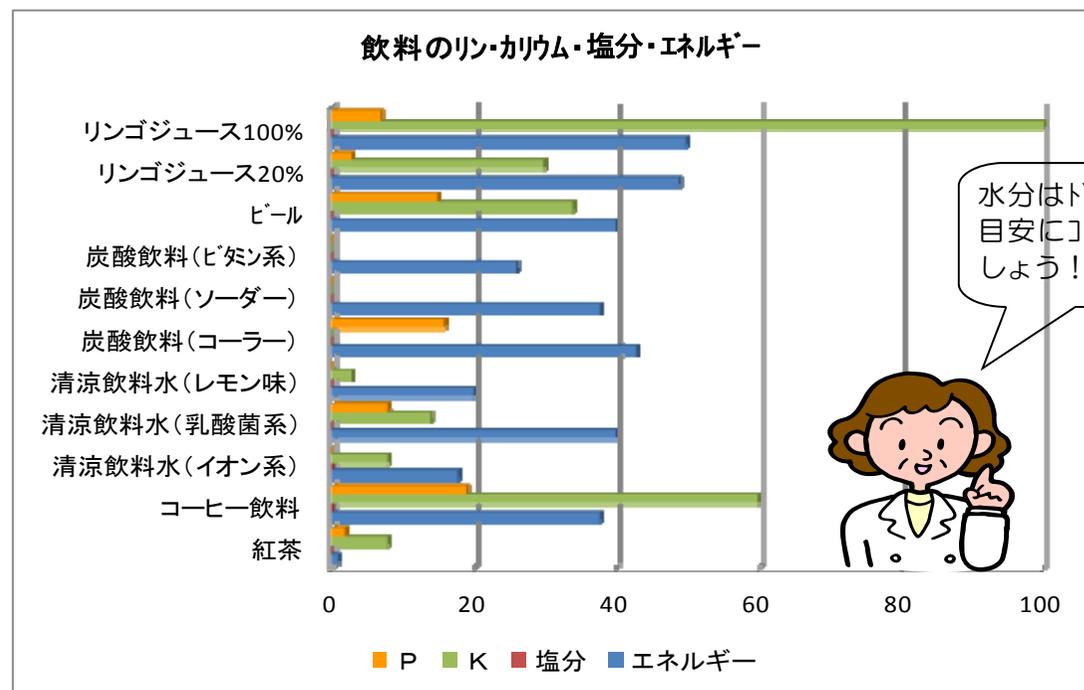
副菜の野菜類でビタミン・ミネラル・食物繊維をとりましょう。

1食に主食+主菜+副菜を揃えましょう!

### 飲み物にも注目!

<当院のある日の透析食>

暑い日が続くと飲水量が増えませんか?飲み物の種類によっては、意外とリヤカラムを多く含む飲み物もあります。食事量は多くないのに採血結果が悪いという方は、飲み物にも注目してみてください。飲み物の栄養成分を知って、上手に選びましょう!



### なすの味噌炒め

#### 材料(1人分)

なす	50g
青しそ	0.5g (1/2枚)
油	2g
砂糖	2g
味噌	4g
ごま油	1g

### 旬のなすは油や味噌との相性が抜群!

- ①なすは輪切りにし、水にさらす。青しそは水にさらしてから細切りにする。
- ②①のなすの水気をよく切り、油で炒める。
- ③調味料を順に加え全体を混ぜながら炒める。
- ④最後に青しそを加え、火を止める。



I補<sup>+</sup> -55kcal タンパク質1.0g  
 P20mg K127mg 塩分0.5g

### ビーフンのサラダ

#### 材料(1人分)

ビーフン	10g
絹さや	10g
かに風味かまぼこ	10g
しめじ	10g
酒	1g
マヨネーズ	12g
塩	0.1g
辛子	少々

### たんぱくと水気が少なく、エネルギーが高め。

- ①ビーフンは茹で戻し、水にさらす。しめじは水分がなくなるまで酒と炒る。絹さやはさっと茹でる。
- ②マヨネーズと調味料を合わせ、①と他の具材を加える。



I補<sup>+</sup> -137kcal  
 タンパク質2.5g  
 P36mg  
 K57mg  
 塩分0.5g