

おしんぼ便り 2018冬号



厳しい寒さが続きますが、皆さん体調はいかがですか。
十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事で体力を付け、寒さに備えましょう。

筑前煮 煮汁を煮つめることがポイント。

材料(1人分)

鶏モモ肉(一口大)	40g
ごぼう(乱切り)	20g
水煮筍(乱切り)	20g
蓮根(乱切り)	20g
人参(乱切り)	10g
板こんにゃく(乱切り)	20g
油	3g(大1/4)
絹さや(斜め4等分)	5g
砂糖	2g(小1/2強)
減塩醤油	7g(小1強)
水	適量

- ①鶏肉を油で炒める。
- ②下処理した絹さや以外の野菜を加え、具材が浸る程度の水と調味料で煮込む。
- ③汁気がなくなるまで煮つめたら、絹さやを飾る。

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



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(4cm長さ)	30g
切干大根(4cm長さ)	2g
減塩醤油	2g(小1/2弱)
塩	0.2g(0.2ccスプーン1/2)
みりん	1g(小1/6)

- 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



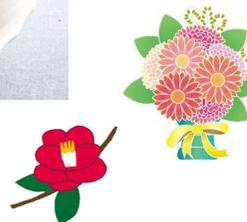
かき揚げ-とりんごの甘酢和え 酢の物で減塩効果あり。

材料(1人分)

カリフラワー(小房)	30g
きゅうり(半月薄切り)	15g
りんご(いちちょう切り)	15g
レーズン	2g
砂糖	3g(小1/2)
塩	0.3g(0.5ccスプーン1/2)
酢	5g(小1)

- ①りんごは薄い酢水(分量外)にさっとつける。
- ②カリフラワーは茹でこぼし、きゅうりは水にさらし、レーズンは水に戻す。
- ③①と②の具材に調味料を和える。

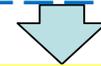
I補給 -37kcal
たんぱく質1.1g
P20mg
K128mg
塩分0.3g



～災害時の食事について 避難所と家庭での食事管理法～

<災害時に想定される状況>

- ①長期間透析が受けられない、実施期間や間隔が不規則、透析時間の短縮
- ②定期薬の不足
- ③透析食が供給されない



- ★避難所で配給される食事の中で調整する。
- ★日頃家庭で透析食にも対応できる備蓄を準備し利用する。



<避難所での食事管理法>

①エネルギーと飲み物を確保する。

食事が不足すると、体内の蛋白質が壊れて老廃物が溜まります。通常の7割は確保できるように食べましょう。

<エネルギー確保に食べると良い物>

白米・おかゆ・麺類・パン・缶パン・ビスケット・クラッカー・ゼリー類
水分は過不足なく、普段の半分程度にしましょう。



②カリウム・塩分の多い食品を避ける。

<カリウムが多く避けたい物>

- ・果物類
- ・飲み物 野菜ジュース・缶コーヒー
- ・菓子類 チョコ類・黒砂糖使用のもの
- ・種実類 ピーナッツ・アーモンド・くるみ

<塩分が多く避けたい物>

- ・塩蔵品
(漬物・佃煮・梅干し)

支給される物でカリウムと塩分調整するために、

- ・おにぎり⇒具材を残し食べる。
- ・カップ麺⇒麺を戻した湯は一度捨てる。粉末のスープの量を減らす。
- ・コンビニ食品⇒栄養成分表示されているもので調整。

<家庭での食事管理法>

<食料を備蓄しておく>

アルファ化米・クラッカー・保存食用のパン・レトルトのお粥・缶パン



肉や魚の缶詰(汁気を切って食べる)・レトルトのおかず
カロリーメイト・ドリンクゼリー
オリーブオイル(エネルギー補給と便秘対策にスプーン一杯程度利用)



<その他であると良いもの>水・口腔ケア用品

<参考文献>臨床栄養