

# おいしんぼ便り 2020 冬再開号



ついに、おいしんぼ便り、再開です。長らくお待たせいたしました。(えっ?待ってない?)  
季節は冬。暖冬とはいえ、鍋とか、カレーとか美味しい季節です。  
でも、やっぱり減塩は必要。今回は減塩しにくいメニューのレシピを紹介します。

## 肉豆腐(すき焼き風煮)

材料(2人分) ← 今回は2人分

絹ごし豆腐	150g
牛肉(スライス)	60g
油	8g
春菊	40g
長ネギ	40g
人参	20g
しめじ	50g
だしの素	0.4g(適量)
砂糖	8g(大1弱)
酒	4g(小1弱)
減塩醤油	12g(小2)
みりん	6g(小1)
水	適量

とにかく煮つめて、美味しく減塩しましょう

- ①野菜は食べやすい大きさに切り茹でこぼす。
- ②肉を多めの油で炒め取り出す。
- ③調味料と具材がギリギリ浸る程度の水で野菜と豆腐を煮込み、牛肉を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。

(1人分の栄養成分)  
I補給 -187kcal  
たんぱく質 11.8g  
P166mg  
K408mg  
塩分 0.6g



## カレーライス

材料(1人分)

牛肉(一口大)	40g
じゃが芋	40g
玉葱	45g
人参	10g
油	5g(小1)
小麦粉	6g(大1/2強)
バター	6g(大1/2)
水	70cc
カレー粉	1.3g(小1/2)
砂糖	3g(小1)
減塩醤油	5g(小1)
塩	0.4g
ケチャップ	3g(小1/2)
中濃ソース	7g(小1)

当院、名物、減塩カレーです。独特の甘さにハマる人、続々。  
砂糖を粉あめに変えて30g入れるとカロリーアップで◎

- ①小麦粉とバターを炒め、さらさらになったら火からおろし、カレー粉を混ぜ、ルウを作る。
- ②鍋に油を熱し、肉、下処理した野菜を軽く炒め、分量の水で煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら調味料を入れ、ルウを混ぜて煮る。(煮汁を少しずつルウになじませる)

I補給 -623kcal  
たんぱく質 14.9g  
P167mg  
K471mg  
塩分 1.4g



# What's タンパク質

最近、よく聞くタンパク質、アミノ酸、プロテイン。栄養剤、ドリンク、サプリメントなどでも話題になってます。そもそも、タンパク質ってなんでしょう?

タンパク質の役割は多機能!

- ①タンパク質は20種類あるアミノ酸として体の中に存在。
- ②筋肉や臓器の素になる
- ③体内のホルモンや酵素を作る。
- ④栄養素の運搬を行う。
- ⑤エネルギーになる。



必要量はどのくらい?

ドライウエイト×1.0~1.2g/日(現状を維持するために必要な量)

ドライウエイト50kgの方のタンパク質必要量は50g~60g



例) 朝: 卵1個  
昼: 肉60g  
夕: 魚60g



を食べる

⇒タンパク質量は  
およそ60gとなります。

\*標準体重でタンパク質を算出する方法もあります。

\*60gの肉や魚の大きさは  
当院の食事を参考にしてください。

摂りすぎると・・・?

タンパク質は体内で利用され老廃物が残ります。これを腎臓(人工腎臓)にて濾過、体外に排泄しています。摂りすぎは老廃物の量を増やし体に害を与えます。

不足すると・・・?

タンパク質が体の中でうまく利用できなくなり、体力低下、低栄養、免疫力の低下、ひどくなると寝たきりに。



食事は『バランスよく』が基本です。

\*食事全体のエネルギーが不足すると、タンパク質もエネルギー供給に回され本来のタンパク質の働きができなくなります。タンパク質ばかりの食事では、うまくエネルギー確保ができません。糖質も脂質もビタミンもミネラルも摂らないといけませんが、食事です。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。

