

# 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ないのが食事です。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。

