

# 旬の透析「飯」

ぼかぼか陽気の日にお弁当を持ってお散歩しませんか？

サンドイッチの具は卵、ハム、チーズ、ツナなどが定番ですね。ハムやチーズをはじめとする加工食品やレトルト食品には、製造過程でリンを含む食品添加物を使っているため、リンの含有量が多くなります。また、食品添加物のリンは吸収率が高いことから、これらの食品は食べる量で回数に気を付けましょう。



リンはたんぱく質の摂取量とも大きく関係します。肉や魚、卵などたんぱく質を多く含む食品は栄養状態を維持していくうえでとても大切な食品ですが、

摂取量が増えたとリンも多くなります。摂りすぎを防ぐためには、主菜として「肉・魚・卵」の中からひとつ選び、副菜は「野菜、きのこ、海藻」を使った料理1〜2品と組み合わせると、リンの管理がしやすくなるでしょう。

食事の際にはリン吸着剤をきちんと服用することも心がけましょう。

今回のメニューは、とろける

スライスチーズを使用しました。メーカーにもよりますが、とろけるスライスチーズはスライスチーズと比べリンが約2/3、1/2低く、この差は乳化剤の違いによります。嬉しいことにとろけるスライスチーズは加熱しなくてもおいしく食べられます。

～メニュー～

サンドイッチ  
ポテトソテー  
桜餅  
いちご

100g中のリン量（上段）と透析食の目安量（下段）

ロースハム	*とろけるスライスチーズ	プロセスチーズスライスチーズなど	ウインナー	魚肉ソーセージ
340mg	365～412mg	730mg	190mg	200mg
1枚(20g)	1枚(16g)	1/2枚(8g)	2本(30g)	1/2本(35g)
68mg	58～74mg	60mg	57mg	70mg

参考：五訂増補日本食品標準成分表

\*：メーカー調べ

## 『サンドイッチ』

### 【材料】

食パン 90g

(8枚切2枚)

食塩不使用バター 4g

卵 1/2個

マヨネーズ 6g

とろけるスライスチーズ

トマト 1枚

20g

サラダ菜 1枚

### 【作り方】

① 卵はゆで卵にし、刻んでマヨネーズで和える。

② 食パンにバターをぬり、

①の卵、チーズ、トマト

サラダ菜をはさみ好みの

大きさに切る。

## 『ポテトソテー』

### 【材料】

じゃが芋 60g

玉ねぎ 10g

ツナ缶 20g

油 1g

減塩しょう油 2g

みりん 2g

カレー粉 1g

こしょう 少々

### 【作り方】

① じゃが芋は皮をむき

いちよう切りにしゆで

こぼす。

② 玉ねぎはうす切りにし

水にさらした後水気を

切る。

③ ツナ缶は油をきる。

④ 鍋に油を熱し、玉ねぎを

炒める。しんなりしてき

たら、じゃが芋、ツナ缶

調味料を加え炒める。

## 『桜餅』

### 【材料】

桜餅(市販品) 1個

## 『いちい』

### 【材料】

いちい 45g

(中3粒)



### 1人分の栄養成分

エネルギー	665 kcal
たんぱく質	22.7 g
リン	292 mg
カリウム	619 mg
塩分	2.0 g
水分	227.4 cc