

旬の透析「飯」



今回は、「麺」を使った

ピリ辛のぶっかけそうめん。

旬の「アスパラ」と「びわ」

を添えます。メインの料理

は味付けにアクセントを、

付け合わせはシンプルにし

ました。

梅雨を迎え曇り空が続く

時。大地を潤す雨音に耳を

澄ませ、この時期ならではの

初夏の食材を

ご賞味頂ければ

と思います。

～メニュー～

ピリ辛ぶっかけそうめん
 茹でアスパラ
 枇杷

透析間の体重増加は、体に溜

まった水分です。図のように

「増える水分」と「減る水分」

のバランスによって変わります。

ご自身の身体の水分の出入りを

もう一度確認し、体重コント

ロールをしていきましょう。

食品に含まれる水分は、不感

蒸排泄と便でほとんどが調節さ

れます。透析間で体重の増えが

多かった場合、飲水が多かった

り、水分の多い食べ物と原因と

なります。

飲水量や食事はどうだった

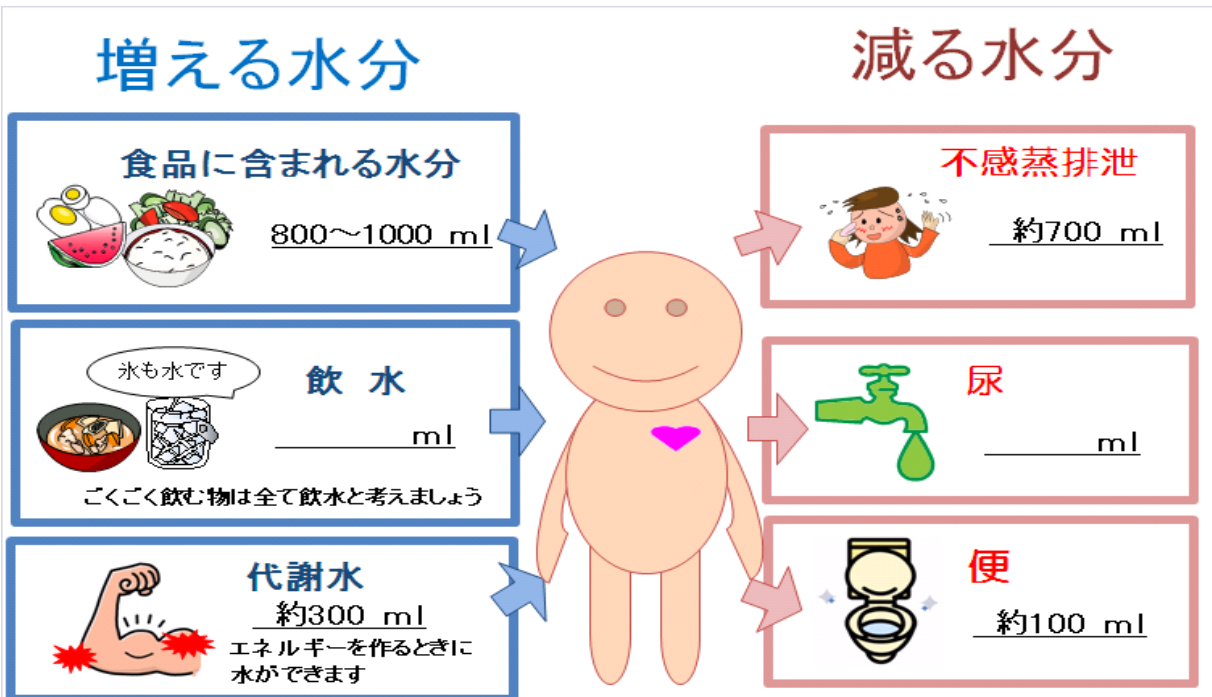
か？振り返る気持ちがないに進む

ステップになるのではないで

しょうか？

▼水分の出入り

これから暑くなり、汗の量が多い方は不感蒸排泄が増えます。水分の調整には、体重を計る習慣をつけることも大切です。



『ピリ辛ぶっかけ そうめん』

【材料】

ゆでそうめん 200g
(乾めん約70g)

コチュジャン 小さじ2

みりん 小さじ1

酢 小さじ1

めんつゆ(ストリート) 小さじ2

ゆで卵 半分

豚肩ロース

(しゃぶしゃぶ用) 50g

きゅうり 30g

トマト 30g

きざみ海苔・いりごま

各少々

ポイント

①お好みの辛さで★にラー油を

加えてお楽しみ下さい。

②茹で汁や水さらしの水分は

しっかりと切っておくと味が

ぼやけにくいなります。

【作り方】

① そうめんはしっかり水気

をきり、★の調味料と和

えます。

② きゅうりは干切りして水

にさらします(15分)。

③ 豚肉は茹でてざるに上げ

ます。

④ ピリ辛に絡めたそうめん

を皿に盛り、カットした

ゆで卵、水気をきってお

いた豚肉ときゅうりを

トッピングします。

きざみ海苔といりごまを

ちらして出来上がりです。

『茹でアスパラ』

【材料】

アスパラ

40g

マヨネーズ

小さじ2

【作り方】

① アスパラは食べやすくカット

して茹でます。

マヨネーズを添えます。

『枇杷』

【材料】

びわ

可食部70g

(目安 中2個)



1人分の栄養成分

エネルギー	585 kcal
たんぱく質	21.7 g
リン	272 mg
カリウム	653 mg
塩分量	1.9 g
水	366.7 cc

《栄養ミニ知識》

アスパラには「アスパラギン」

という成分が多く含まれ、体内で

「アスパラギン酸」に変わります。

この「アスパラギン酸」は新陳

代謝を活発にして身体を作る助け

になる他、脳神経の伝達シグナル、

疲労に対する抵抗力を高めるなど

いろいろな働きがあることが知ら

れています。夏の暑さを前に、こ

自身の体調を整えるこの時期に、

カリウムに気を配りながら、お召

し上がり頂ければと思います。

参考文献：「食の医学館」

