

旬の透析「飯」

ゴーヤチャンプル
なすのレンジ蒸し
すいか

果物にはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれ、美容と健康に欠かせない食べ物と言われていますが、透析をしている皆さんにとっては、カリウムや水分を制限をする上で注意してとらなければいけないものもあります。

果物の中でも特にたくさんカリウムを含んでいるのは、バナナ・メロン・キウイフルーツですが、なんと最近よく食べられているアボカドにも非常に多く含まれています。

(アボカドは果物です。)
「自分の血液検査データに注意して、食べる量を調整したり、薬を内服するなどして高カリウムにならない範囲で季節の果物をおいしくいただきますしよう。」

また果物には水分もたっぷり含まれています。飲水と果物の摂取量のバランスを考慮し、体重増加にも気を付けましょう。



果物に含まれるK(カリウム)量

★果物からとるカリウムは1日100mg程度にしておくとい良いでしょう

	目安量	重量	カリウム含有量
バナナ 	1本	100g	360mg
キウイフルーツ 	1個	80g	232mg
メロン 	1/8個	80g	280mg
アボカド 	1/2個	100g	360mg
すいか 	1片	200g	240mg

この他の果物カリウム量についてはお近くの栄養士まで！

『ゴーヤチャンプル』

【材料】

にがうり	50g
豚ロース肉薄切り	40g
木綿豆腐	40g
油	6g
酒	5g
みりん	9g
しょうゆ	8g
卵	1/2個
かつお節	少々

【作り方】

- ① にがうりは縦半分に切り、スプーンなどでわたを除き、2ミリ厚さの半月切りにして水にさらす。
- ② 豆腐は水気を切りちぎる。
- ③ 豚肉は一口大に切る。

- ④ 卵は割りほぐしておく。

- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉・にがうり・木綿豆腐を順に炒める。

- ⑥ 酒・みりん・しょうゆで調味し、卵でとじる。

- ⑦ 皿に盛り、かつお節を散らす。

『すいか』

【材料】

すいか 100g



『なすのレンジ蒸し』

【材料】

なす	50g
市販ポン酢	6g
粒マスタード	3g

【作り方】

- ① なすは皮むき器でしま目に皮をむき、くし形に切って水にさらす。
- ② ラップをして、2〜3分電子レンジにかける。
- ③ ポン酢とマスタードを混ぜて、なすにかける。

1人分の栄養成分

※今回は水分が多めです。
 エネルギー 665kcal
 たんぱく質 21.4g
 リン 297mg
 カリウム 685mg
 塩分 2.0g
 水分 401.2cc
 ご飯200gを組み合わせた場合

