

おいしく食べよう！ 透析食

透析をしている人のお食事(透析食)は、塩分、水分、カリウム、リンなどの摂取量に注意が必要です。透析食って制限がたくさんあって大変、おいしく作れない、の声を聴くことがありますが、ちょっとした工夫でおいしく食べることができます。そこで、一口メモを添えた透析食1日分の献立を紹介いたします。

< 1日分の栄養量 >

	エネルギー	水分	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
	Kcal	g	g	mg	mg	g
朝食	546	254	21.5	360	319	1.9
昼食	638	258	20.4	450	247	2
夕食	618	285	18.4	596	232	1.4
1日分合計	1802	797	60.3	1406	798	5.3

< 朝食 >

献立名	材料	分量 (g)
ご飯	めし	180
ポーチドエッグ	卵	50
	減塩醤油	5
がんもと野菜の 含め煮	がんもどき	50
	にんじん	20
	いんげん	10
	減塩醤油	8
	A { 砂糖	3
	みりん	3
	水	適宜
辛子和え	小松菜	40
	減塩醤油	3
	練り辛子	適宜

★ 作り方

ポーチドエッグ

- ①、沸騰したお湯の中に少量の酢を入れ、卵を流し入れる。
- ②、卵白が固まったら火を止めて、余熱で茹でる。
- ③、②を盛り付けて、減塩醤油をかける。

がんもと野菜の含め煮

- ①、がんもどきは熱湯をかけて油抜きをし、にんじんは乱切り、いんげんは3cm位に切って茹でこぼす。
- ②、Aの調味料と①を鍋に入れて火にかけ、煮含める。

辛子和え

- ①、小松菜は3~4cmくらいの食べやすい大きさに切って、茹でこぼしたあと絞る。
- ②、減塩醤油と練り辛子を混ぜ合わせ、①の小松菜と和える。

★ 一口メモ

- * ポーチドエッグは水気をしっかり切りましょう。水っぽいと味が薄くなってしまいます。含め煮も同様にしっかり煮含めましょう。
- * 辛子和えは辛みをきかせると少ない塩分でも美味しく食べられます。具材は季節によって菜の花や白菜などに替えてもよいでしょう。



< 昼食 >

献立名	材料	分量 (g)
ご飯	めし	180
揚げ鯖の 生姜味噌かけ	さば	60
	塩	0.2
	小麦粉	5
	揚げ油	適宜
B	減塩みそ	8
	砂糖	5
	みりん	1
	酒	2
	生姜	2
大根のきんぴら	だいこん	40
	にんじん	10
	油	3
	減塩醤油	6
	砂糖	3
	唐辛子	適宜
酢の物	もやし	30
	きゅうり	20
C	減塩醤油	3
	砂糖	3
	酢	5

★ 作り方

揚げ鯖の生姜味噌かけ

- ①、さばに塩をふって下味をつけておく。
- ②、①のさばに小麦粉をまぶして、約160℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③、Bの生姜はすりおろしておき、調味料といっしょに鍋に入れてトロミがつくまで弱火にかける。
- ④、②に③の生姜味噌をかける。

大根のきんぴら

- ①、だいこん、にんじんは千切りに切って茹でこぼす。
- ②、鍋に油をひいて火にかけ、①を炒める。
- ③、②に減塩醤油、砂糖を入れて炒り、仕上げに唐辛子を加えて味を調える。

酢の物

- ①、もやしは茹でこぼして軽く絞る。
- ②、きゅうりは千切りに切って水にさらす。
- ③、Cの合せ調味料に①と水切りした②を混ぜる。

★ 一口メモ

* 揚げ鯖は揚げ物の香ばしさと、甘めの味噌だれに生姜を利かせて味にアクセントをつけています。

* きんぴらは唐辛子(辛味)を加えることによって味を濃く感じることができます。風味づけに、ごまを加えても良いでしょう。

* 酢の物は塩分を入れなくてもできる料理です。1食の中に塩分の少ない料理を1品入れることによって、他の料理に塩分をきかせることができます。また、甘味・辛味・酸味など味付けに変化をつけた献立にするとご飯がすすみます。



< 夕食 >

献立名	材料	分量 (g)
ご飯	めし	180
ごま風味焼き肉	牛肩ロース	60
D	減塩醤油	12
	みりん	3
	白ごま	2
	たまねぎ	30
	小松菜	20
	にんじん	10
	ごま油	2
	油	2
南瓜の煮付け	南瓜	50
E	減塩醤油	3
	砂糖	4
	水	適宜
果物缶	みかん缶	20
	パイナップル缶	20

★ 作り方

ごま風味焼き肉

- ①、牛肉にDをあわせて下味をつける。
- ②、たまねぎは食べやすい大きさにスライス、小松菜は4~5cmの長さ、にんじんは小松菜の長さにあわせた千切りにして茹でこぼす。
- ③、フライパンにごま油と油を入れて、火にかけ①を中火で炒める。
- ④、肉の色が変わったら、②の具材を加えて炒める。

南瓜の煮付け

- ①、南瓜は食べやすい大きさに切って茹でこぼす。
- ②、鍋にEの調味料と①を入れ、落し蓋をして火にかけ味を煮含める。



★ 一口メモ

* 副菜に塩分をあまり使わないおかずを組み合わせて主菜にしっかりと味を付けています。この場合、甘煮やマヨネーズサラダや酢の物などで代用しても良いでしょう。