

美味しく
楽しく

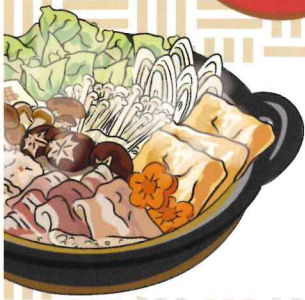
健康食



栄養情報季刊紙

医療法人埼玉会 栄養管理部発行
2023年冬号

鍋料理と麺類の 塩分・水分にご用心!



冬は温かい鍋料理や麺類を食べたくなる方が多いのではないのでしょうか。鍋料理や麺類は塩分や水分が多く含まれるため、なるべく避けた方が良い料理ですが、食べる場合は以下の点に注意しましょう!



・ 鍋料理と麺類の塩分と水分量 ・

かき揚げそば



塩分: 4.3g
水分: 250g

寄せ鍋セット



塩分: 3.2g
水分: 200g

即席ラーメン



塩分: 5.7g
水分: 500g

※鍋料理や麺類に限らず、水分が多い料理は塩分も多い傾向にあることをごさえておきましょう!

・ 鍋料理や麺類を食べる際の注意ポイント ・

ポイント1

続けて食べない

鍋料理や麺類を続けて食べると、透析間の体重が過剰に増える原因に。頻回に食べないことが必要です。



ポイント2

食べる曜日を選ぶ

鍋料理や麺類を続けて食べるときは、日曜日を挟む中2日ではなく、中1日の曜日に食べるよう工夫しましょう。



ポイント3

市販の出汁は
使用しない

鍋料理は汁全体に味付けするのではなく、水炊きにしてポン酢などの付けダレを付けて食べることをおすすめします。ネギや大根おろし、七味などの薬味を使うことで減塩の効果があります。





埼玉草加病院のレシピ紹介

11月1日から埼玉草加病院は給食委託会社から当院直営に変わり、献立内容を一新しました！今回は、新しく変わった当院の入院食と一部作り方を紹介します。



大根の甘酢漬けの作り方



材料(4人分)

- 大根……………240g(約1/4本)
- だし汁…50ml(1/4カップ)
- 酢……………大さじ1と1/3
- 砂糖……………大さじ2
- 赤ピーマン…彩り用で少々

作り方

- ①鍋に●の調味料を入れ火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ②5mm幅のいちょう切りにした大根を●の中に入れ冷ました後、冷蔵庫で30分置いて完成。
- ③刻んだ赤ピーマンや大根の葉を飾ると綺麗です。

熱量31kcal
たんぱく質0.3g
リン11mg
塩分0g



タルタルソースの作り方



材料(2人分)

- 鶏卵……………1個
- 玉ねぎ……………10g
- きゅうり……………10g
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩……………ひとつまみ
- 乾燥パセリ…少々

作り方

- ①沸騰したお湯に卵を入れて茹でる。
- ②玉ねぎときゅうりをみじん切りにする。
刻んだ玉ねぎは水にさらしておく。
- ③茹でた卵は細かく刻んで②と●と和えて完成。

熱量119kcal
たんぱく質3.5g
リン50mg
塩分0.4g





12月1日昼食のメニュー



- ・かき揚げうどん
- ・根菜の煮物
- ・りんごのコンポート

りんごのコンポートの作り方



材料(4人分)

- りんご缶……………240g
- 赤ワイン……………大さじ1
- ポッカレモン……………少々
- ホイップクリーム…10g

作り方

- ①鍋に●とシロップを切ったりんご缶を入れ、5分加熱し冷ました後に冷蔵庫で冷やす。
- ②ホイップクリームを①に乗せて完成。

熱量105kcal
たんぱく質0.2g
リン15mg
塩分0g



鶏肉の山椒焼きの作り方



12月27日昼食のメニュー



- ・ご飯
- ・鶏肉の山椒焼き
- ・大学芋
- ・いんげんの辛し和

材料(4人分)

- 鶏もも肉(皮付き)…320g(約1枚半)
- 酒……………小さじ1と1/2
- 生姜おろしチューブ…4cm
- サラダ油……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ1
- ★減塩しょうゆ…大さじ2
- ★酒……………大さじ1と1/4
- ★みりん……………大さじ1
- ★砂糖……………大さじ1
- ★山椒……………お好みで調整

作り方

- ①鶏もも肉を一口サイズに切り分け、●を加え10分程度置く。
- ②フライパンにサラダ油をひき①を中火で焼く。
- ③鶏肉に焼き目がついたらひっくり返し、火が通ったら★を入れ絡めながら焼く。
- ④水で溶いた片栗粉を入れ、とろみが少しいたら完成。

熱量217kcal
たんぱく質14.0g
リン152mg
塩分0.9g