

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年春号

リンが高い時の チェックポイント



リンの値が高いと・・・血管が石灰化して動脈硬化の原因となります。
また、骨・ミネラルの代謝異常により、骨折しやすくなります。

1 たんぱく質をとりすぎていませんか

たんぱく質にはリンも多く含まれています。ただし、たんぱく質を制限し過ぎると栄養障害が起こるので、1人前は摂るようにしましょう。

2 リンの多い食品を食べ過ぎていませんか

加工食品

※加工食品に含まれる食品添加物の「無機リン」は、ほぼ100%が吸収されると言われています。



ソーセージ



ハム



ちくわ



インスタントラーメン

牛乳、乳製品

※牛乳や乳製品に含まれるリンも吸収率が非常に高いため注意が必要です。



牛乳



ヨーグルト



プロセスチーズ

チーズの中でもプロセスチーズは特にリンが多いので注意!

骨ごと食べられる魚類

※その他の魚と比べて、2~3倍のリンが含まれています。



しらす



ししゃも



桜えび

レバー、魚卵

※レバーは、その他の肉に比べて約2倍のリンが含まれています。



レバー



たらこ

3 リン吸着薬は適正に服用できていますか

- ① 飲み忘れはありませんか
- ② 飲むタイミングはずれていませんか
※飲むタイミングがずれると薬の効果が得られません。
- ③ 外出時に薬を持ち歩いていますか
※外食する場合も忘れずに飲めるように、普段持ち歩く鞆などに入れておきましょう。





埼玉草加病院 入院食のレシピ紹介



肉団子のケチャップあんかけ



材料(1人前)

木綿豆腐……30g	玉ねぎ……30g
豚ひき肉……60g	ピーマン……10g
長ねぎ……10g	◆酒……小さじ1
★食塩…ひとつまみ	◆砂糖……小さじ1
★おろし生姜…少々	◆ケチャップ…小さじ2
★片栗粉…小さじ1と1/2	◆減塩醤油…小さじ1/2
揚げ油……適量	◆だし汁……小さじ4
	片栗粉……適量

エネルギー270Kcal たんぱく質14g 食塩1.0g リン124mg
(1人前あたり)

【作り方】

- ① みじん切りにした長ネギと木綿豆腐、豚ひき肉、★の調味料をすべてボウルに入れてよくこねます
- ② ①を食べやすい大きさに丸め、油で揚げます
- ③ 玉ねぎとピーマンは2cm角の大きさに切り、茹でます
- ④ ◆の調味料に③の玉ねぎを入れて鍋でひと煮立ちさせ、片栗粉でとろみを付けます
- ⑤ ②の肉団子に④のケチャップあんをかけ、最後にピーマンをのせたら完成です

鮭のちらし寿司



材料(4人分)

ご飯……2合分	干しいたけ…4個
◎穀物酢…大さじ4	◆砂糖……小さじ4
◎砂糖……小さじ4	◆減塩醤油…小さじ2
◎塩……ひとつまみ	にんじん……60g
生鮭……2切れ	★だし汁……80g
酒……適量	★砂糖……小さじ1
生姜スライス…2枚	さやえんどう…4枚
塩……ひとつまみ	桜でんぶ……20g
	錦糸卵……60g

エネルギー446Kcal たんぱく質16g 食塩0.9g リン198mg
(1人前あたり)

【作り方】

- ① 生鮭に酒を振りかけ、生姜スライスをのせて30分程度おき、臭みをとります
- ② ◎の調味料を合わせ、ご飯に混ぜて酢飯を作ります
- ③ ①の生鮭の水気をふき取り、塩をふって焼きます
焼いた身をほぐして②の酢飯に混ぜます
- ④ 干しいたけは水でもどしてから薄く切り、◆の調味料で煮ます
- ⑤ 人参はお好みの形に切り、★の調味料で煮ます
- ⑥ さやえんどうは茹でてから半分に切ります
- ⑦ ③の酢飯に桜でんぶ、錦糸卵と④⑤⑥を飾り付けて出来上がりです



白身魚の南蛮漬け



魚を揚げることでコクがUP!
七味唐辛子でピリ辛に♪

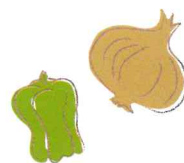
材料(1人前)

白身魚……80g	★減塩醤油…小さじ1
酒……………適量	★酢……………小さじ1
生姜スライス…2枚	★砂糖………小さじ1
小麦粉………適量	★ごま油………小さじ1
揚げ油………適量	★七味唐辛子…適量
玉ねぎ………20g	ピーマン………5g
	赤ピーマン…5g

エネルギー220Kcal たんぱく質17g 食塩0.7g リン180mg
(1人前あたり)

【作り方】

- ① 白身魚に酒をふりかけ、生姜スライスをのせて30分程度おき、臭みをとります
- ② 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを千切りにして茹で、軽く水気を絞ります
- ③ ★の調味料を合わせ、②の玉ねぎだけを入れ味を馴染ませます
- ④ ①の水気をとり、小麦粉をつけて油で揚げます
- ⑤ ④の揚げた魚を③の調味液に入れて、味が馴染むまで漬けておきます
- ⑥ 最後に②のピーマンと赤ピーマンを彩りよく飾り完成です



大根のゆかり和え



しそとゆかりの
香りでさっぱりと!

材料(4人前)

大根……280g ★塩……ひとつまみ
ゆかり……2g ★砂糖…ひとつまみ
しそ………2枚 ★酢………小さじ1

エネルギー11Kcal たんぱく質0.4g
食塩0.1g リン13mg(1人前あたり)

【作り方】

- ① 大根を食べやすい大きさに切り、さっと茹でて水気を絞ります
- ② しそを食べやすい大きさに切ります
- ③ ①と②を合わせ、★の調味料とゆかりを入れて和えたら完成です

青菜のナムル



ごま油の香りで食欲UP!

材料(4人前)

小松菜………240g
人参………40g
★塩………ひとつまみ
★鶏ガラスープの素…小さじ1/3
★砂糖………小さじ1/3
★ごま油…小さじ1/2

エネルギー41Kcal たんぱく質1.1g
食塩0.5g リン30mg(1人前あたり)

【作り方】

- ① 小松菜、人参を食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞ります
- ② ①に★の調味料を入れて和えたら完成です

レンコンの 粒マスタード和え



粒マスタードで
洋風に♪

材料(4人前)

レンコン………160g
★粒マスタード…20g
★マヨネーズ………20g

エネルギー76Kcal たんぱく質2.9g
食塩0.3g リン44mg(1人前あたり)

【作り方】

- ① ★の調味料を合わせておきます
- ② レンコンを薄くスライスして茹で、①と和えたら完成です

