

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
2022年春号

塩分摂取量と体重増加

皆さんこんにちは!医療法人埼玉会の栄養管理部です。
これまで配布していた栄養情報誌は4月よりリニューアルいたしました。
春夏秋冬の年4回の発行となりますので、ぜひお楽しみに!

減塩の目的って?

塩分摂取量と透析間の体重増加量は比例します。
透析間の体重増加を減らすには、減塩することが大切です。

食事を抜いたり、ご飯を減らしても体重増加量は抑えられますが、
栄養摂取不足が生じてドライウェイトが減り、低栄養や
サルコペニア(筋肉量の減少)に繋がる恐れがあります。

透析間の体重増加量は食事ではなく
塩分制限で減らしましょう!



減塩の方法

1 | 減塩調味料の使用

皆さんは減塩醤油を使っていますか?普段使用している醤油を
減塩醤油に変えるだけでも塩分摂取量を減らすことができます。

濃口醤油
(一般的な醤油)だと
大さじ1杯で

塩分2.4g



減塩
に
チェンジ!



減塩醤油だと
大さじ1杯で

塩分1.4g

注意ポイント

減塩醤油以外にも、「塩分ひかえめ」
「低塩」など表記された醤油が売られて
いますが、これらは減塩醤油では
ありません。塩分含有量を確認して
から購入しましょう。

減塩醤油って?

減塩醤油とは、一般的な
醤油の半分近くまで減塩
されたものです。ラベルに
「減塩醤油」と記載されて
いますので、スーパー等で
確認して下さい。



2 | 漬物や佃煮類を控える

漬物や佃煮は食塩を多く含む代表的な食品の1つです。ここでは漬物代替レシピを紹介します！



即席減塩 キムチ

塩分 0.5g

材料(1人分)
白菜またはキャベツ
.....60g
市販キムチの素
.....小さじ1弱
砂糖.....少々
ごま油.....少々

和えてから
1時間ほど寝かせると
味がよくなじみます

【作り方】

- ①白菜またはキャベツをざく切りにして、さっと茹で、水気を切ります。
- ②①にキムチの素・砂糖・ごま油を加え、よく和えます。

減塩
ポイント

白菜やキャベツはさっと茹でることですんなりし、塩もみ不要です！



無塩甘酢 しょうが

塩分 0g

作り置き
すると
便利です！

酢と砂糖で甘酢を作り、薄切りにしたしょうがを漬け込んだら出来上がり！翌日から美味しく食べられます。細かく刻んで、ご飯や千切りキャベツに混ぜても美味！無塩なので、いつでも塩分を気にせず食べられます。

減塩
ポイント

酢と砂糖 見た目同量くらいがおすすめです！
(お好みで調整可能)

3 | 調理方法の工夫

普段の調理方法にひと工夫するだけで、薄味でも美味しく食べることが出来ます！



香味野菜たっぷり 鶏つくね

熱量 274kcal タンパク質 15g

リン 112mg 塩分 1.0g

【作り方】

- ①ボールにひき肉を入れしっかりとこね、みじん切りにしたねぎ・大葉・すりおろしたしょうが・こしょうを加えてよく混ぜます。
- ②2〜3等分に丸く成型し、ごま油を熱したフライパンで焼き色がつくまで焼きます。
- ③裏返しフタをして、中火のまま、中に火が通るまで焼きます。
- ④混ぜ合わせたタレ(A)を入れて、とろみがつき、照りが出たら火からおろします。
- ⑤つくねを皿に盛り、大葉・大根おろしを添えたら出来上がり。

材料(1人分)

鶏ひき肉...70g
ねぎ.....1/4本
大葉.....2枚
しょうが.....少々
こしょう.....少々
片栗粉...小さじ1弱
ごま油...大さじ1

A砂糖...小さじ2/3
Aみりん...小さじ2
A酒.....大さじ1
A減塩醤油...小さじ2

付け合わせ
・大根おろし
・大葉



減塩
ポイント

ねぎ・大葉・生姜の香味野菜を加えることで、香りや風味が薄味をカバーしてくれます。



あんかけ蟹炒飯



熱量	626kcal
タンパク質	18g
リン	257mg
塩分	2.0g

材料(1人分)

(炒飯)

米飯……………200g
 卵……………1個
 ねぎ……………20g
 油……………大さじ1
 にんにく……………適量
 こしょう……………少々

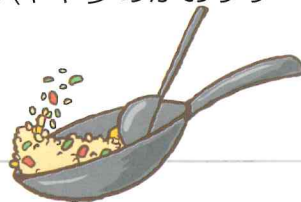
(あんかけ)

かに缶(水煮缶)…20g
 チンゲン菜…50g
 にんじん…15g
 えのき…15g
 たけのこ…30g
 きくらげ(乾)…1g
 ごま油……………2g
 鶏がらスープ
 (塩分40%カット)
 ……小さじ1弱
 砂糖……………小さじ1/3
 酒……………小さじ1と1/2
 減塩醤油…大さじ1/2
 片栗粉……………小さじ1

【作り方】

炒飯

- ①中華鍋に油を熱し卵とご飯を加え、ぱらぱらになるまで炒め、さらに小口切りしたねぎを加えます。
- ②みじん切りにしたにんにく・こしょう(やや多めがおすすめ)で味付けをして、皿に盛ります。



あんかけ

- ①きくらげは水で戻し、半分に切ります。
- ②えのきは石づきを取り、半分に切ってよくほぐし、茹でこぼして水気を切ります。
- ③茹でたけのこ・にんじんは短冊切り、チンゲン菜はざく切りにして、それぞれ茹でこぼして水気を切ります。
- ④ボールに調味料を加え混ぜ、あらかじめ合わせ調味料を作ります。
- ⑤鍋にごま油を熱し、かに水煮缶詰・野菜類を炒め、合わせ調味料を加え、手早く炒め、あんかけを作ります。
- ⑥炒飯にあんをかけます。



炒飯には、にんにく・こしょうといった香辛料のみで味付けを行い塩分は使用していません。あんかけに、しっかりと味付けを行うことで、減塩でも美味しく食べることが出来ます。

