

栄養情報季刊紙

美味しく楽しく



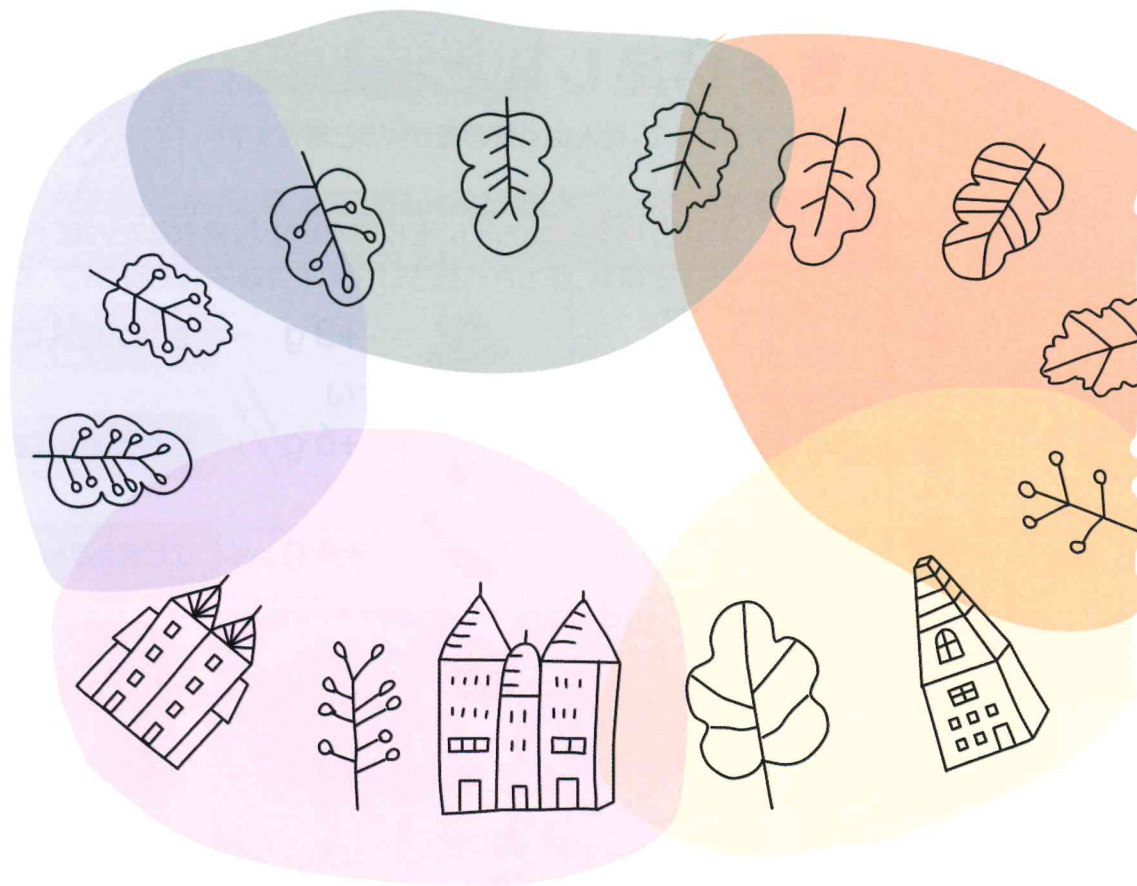
2024年
春号



健康食

特集

たんぱく質を摂ろう！



たんぱく質を
ちょい足し! レシピ

たんぱく質を摂ろう！

透析患者様は透析によりたんぱく質が失われるため、食事のたんぱく質が不足すると筋肉量の低下や低栄養を招き、サルコペニア(筋力低下)・フレイル(虚弱)に陥りやすいと言われています。これを予防するためにも、十分なたんぱく質を摂ることが重要です。

たんぱく質の多い食品



注意が必要なたんぱく質

【カリウムが多い】
・納豆

【食塩が多い】
・ハム、ソーセージ
・ちくわ、たらこ、干物

【リンが上がりやすい】
・牛乳、ヨーグルト、チーズ
・ハム、ソーセージ、レバー
・ちくわ、ししゃも、たらこ



たんぱく質をちょい足し! してみましょう!

いつものメニューを一工夫するだけで、たんぱく質の量がぐっと増えます!



ちょい足しだから、カンタン!

いつものメニュー		ちょい足し!	ちょい足し!でおいしく摂れるたんぱく質量
かけうどん たんぱく質 8.8g	+	いなりあげ 1枚 (市販品)	+3g ぎつねうどんに変身
	+	卵 1個	+6g 月見うどんに変身
	+	エビ天ぷら 1本 (惣菜)	+4g エビ天うどんに変身
トースト&コーヒー たんぱく質 6g	+	とんかつ1/2 (冷凍品や惣菜)	+7g カツサンドに変身
	+	卵・マヨネーズ (卵1個分)	+3g 卵サンドに変身
	+	ツナ缶・マヨネーズ (ツナ缶1/2)	+6g ツナマヨサンドに変身
	↔	コーンスープ1杯 (たんぱく質強化タイプ)	+8g コーヒーとチェンジ!
おにぎり&お茶 たんぱく質 2.5g	+	豆腐 (小1パック)	+8g 冷奴をプラス!
	+	鶏唐揚げ3個 (冷凍品や惣菜)	+11g からあげをプラス!
	+	焼き鮭1/2切 (冷凍品や惣菜)	+8g 焼き鮭をプラス!

たんぱく質を **ちょい足し!** レシピ



多めに作って冷蔵庫で保存できます!

万能ピリ辛肉みそ

大さじ1杯あたり

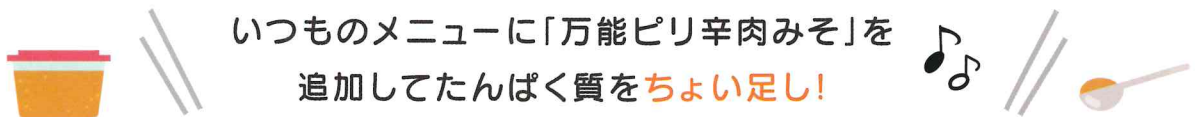
熱量	47kcal	リン	26mg
タンパク質	3.6g	塩分	0.2g

材料(1人分)

・豚ひき肉……………500g	○砂糖……………小1
・生姜チューブ…………10cm	○減塩醤油…………大1/2
○酒……………大1	○豆板醤……………小1/2
○みそ……………大1	○水……………100cc
○みりん……………大1	・片栗粉……………適量

作り方

- ① 豚ひき肉と生姜を炒める
- ② ○の調味料を①に加えてひと煮たちさせ、片栗粉でとろみをつけたら完成



ふろふき大根に



大さじ2杯分を
ちょい足し!

お好みの野菜と炒めて



大さじ5杯分を
ちょい足し!

うどんに



大さじ4杯分を
ちょい足し!

卵も入れてチャーハンに



大さじ4杯分を
ちょい足し!

お豆腐に



大さじ2杯分を
ちょい足し!

※うどんや野菜炒め、チャーハンはお好みで少し調味料を足しても良いでしょう



Q たんぱく質はまとめて食べても良いの?

A たんぱく質は一度にたくさん食べても蓄えておくことができません。

そのため、できるだけ3食に分けて**毎食**食べるようにしましょう。



ほうれん草と人参の胡麻和え



熱量 60kcal
タンパク質 2.5g

リン 67mg
塩分 0.4g

〈材料〉1人前

- ・ほうれん草……50g
- ・人参……10g
- すりごま……小1(4g)
- 減塩醤油……小1弱(5cc)
- 砂糖……小2/3(2g)

〈作り方〉

- ① ほうれん草、人参を食べやすい大きさに切り、茹でる
- ② ①の粗熱をとってから水気を絞る
- ③ ②の調味料を合わせ、②とよく和えて完成



豆腐を加えて白和えに!

- ・木綿豆腐……30g
- ・味噌……小1/3(2g)

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで加熱して水分をとる
- ② ①をスプーンなどでほぐし、味噌を入れてよく混ぜたら「ほうれん草と人参の胡麻和え」と合わせて完成



タンパク質
4.9g

塩分
0.6g



白菜キムチ

熱量 52kcal
タンパク質 1.4g

リン 26mg
塩分 0.5g

〈材料〉1人前

- ・白菜……60g
- ・キムチの素……小1弱
- ・ごま油……適量

〈作り方〉

- ① 白菜を食べやすい大きさに切り、茹でる
- ② ①の粗熱をとってから水気を絞る
- ③ ②にキムチの素を入れよく和える
- ④ 最後にごま油を入れ軽く和えたら完成



豚肉を加えてメインディッシュに!

- ・豚肉……60g
- ・キムチの素……小1弱

- ① 豚肉を茹で、キムチの素を追加して「白菜キムチ」と和えたら完成



さっとできて
おいしい!



タンパク質
13.2g

塩分
1.0g