

栄養情報季刊紙

医療法人埼玉会
栄養管理部発行

美味しく楽しく



健康食

2024年
秋号

特集

朝ごはんが重要！
朝食を摂って元気な毎日を



忙しい朝に便利な
カンタン！メニュー

朝ごはんが重要！ 朝食を摂って元気な毎日を

朝ごはんが大切だと分かっているけど、透析を受けている患者さんの中には、「透析前の体重を少しでも減らしたい…」「血液検査の数値を少しでも良くしたい!」「食欲がない…」などの理由で朝食を控えている方もいるのではないのでしょうか。

しかし、朝ごはんを食べることにはたくさんのメリットがあります!今回は、朝食の重要性と、忙しい朝でも手軽に用意できるメニューについて特集します♪



朝ごはんを食べると
こんなにいいこと!



朝ごはんを抜いて
しまうと…?



😊 脳を目覚めさせる

朝食を食べると脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、脳の働きが促されます。

😊 体温を上げる

夜、寝ている間に下がった体温を、朝食を食べることで胃腸が動いて体温が上がります。

😊 排便が促される

朝食を食べると腸が刺激されてスムーズな排便が促されます。

😊 体のエネルギー補給

透析中にもエネルギーが使われます。体力を維持するために、朝・昼・夜の3食を食べてエネルギーを補給することが大切です。

☹️ 筋肉量が減る

朝食を抜くと、前日の夜から当日昼まで食事の時間が空くことになります。そのため、身体は動くために必要なエネルギーを確保しようとして、筋肉を分解してしまいます。

☹️ 体調が悪くなる

朝食を抜くと、体の維持に必要な栄養素やエネルギーが不足します。倦怠感やふらつきなど、体調が悪くなることがあります。

☹️ 集中力がなくなる

朝食を抜くと脳もエネルギー不足となり、脳の働きが低下します。ボーっとして集中力が低下したり、頭が回らずイライラしたりするなどの原因となります。

忙しい朝に便利な **カンタン!メニュー**

材料の準備が楽なレシピ



サバ缶の簡単丼 (1人分)

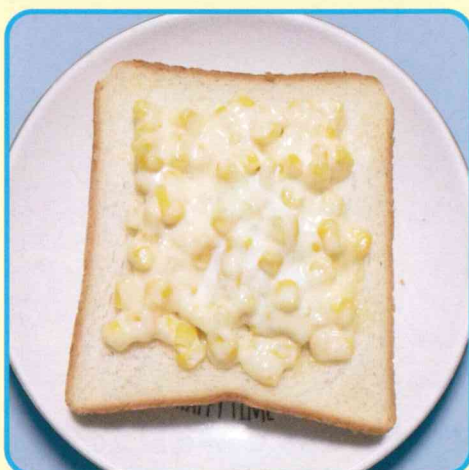
熱量	181kcal	リン	152mg
タンパク質	16.2g	塩分	1.3g

【材料・作り方】
 温かいごはん……180g 小ねぎ……5g
 さば水煮缶※……1/2(75g) 減塩醤油…小さじ1弱(5g)
 ごま油……小さじ1(4g)

- ①サバ缶の水気を切ります。
- ②ボウルにごはん、小ねぎ半量と他の材料を入れ、混ぜます。
- ③器にごはんを盛り、②のをのせ、残りの小ねぎを飾ります。

※サバ缶は塩分が多い物もあります!
 少ないものを選びましょう。

小ねぎはこちらを
 使用しました!



コーンマヨ トースト(1人分)

【材料・作り方】	熱量	243kcal	リン	55mg
食パン6枚切り……1枚	タンパク質	5.9g	塩分	0.9g

冷凍コーン……15g マヨネーズ……大さじ1(12g)

- ①ボウルに冷凍コーン・マヨネーズを入れて混ぜます。
- ②食パンに①を広げてのせ、トースターで焼き色がつくまで焼きます。

お好みでツナや茹で卵を足すとたんぱく質も摂れます!



作業工程が少ないレシピ

青のりツナ おにぎり(4個分)

熱量	209kcal	リン	41mg
タンパク質	5.9g	塩分	0.7g

※1個当たり

【作り方・材料】

温かいごはん……400g 青のり……小さじ1(1g)
 ツナ油漬け……1缶(70g) 3倍濃縮めんつゆ…大さじ1(18g)

- ①ツナは汁気を切り、材料を全て入れ、切るように混ぜます。
- ②4等分に分け、おにぎりを作ります。

麺つゆを半分に減らしてマヨネーズを足すとツナマヨおにぎりに変身も!



シンプルサラダ (1人分)

熱量	128kcal	リン	22mg
タンパク質	0.9g	塩分	0.3g

【作り方・材料】

カットサラダ……100g オリーブオイル……大さじ1(12g)
 塩……軽くひとつまみ こしょう……適量

- ①カットサラダを皿に盛り、オリーブオイルを回しかけ、塩コショウをふります。

塩少々は親指と人差し指の先2本指で軽くつまんだ分量です。



包丁やまな板を使わないレシピ

小さじは5ccの計量スプーン、
大さじは15ccのスプーンを
指します

鮭の味噌マヨ焼き (1人分)

熱量	204kcal	リン	198mg
タンパク質	18.4g	塩分	0.8g

【材料・作り方】

鮭1切………(80g)	A	砂糖………小さじ1(3g)
小ねぎ…お好みで少々		みそ………小さじ1/2(3g)
		マヨネーズ………大さじ1(12g)

- ①Aの材料を混ぜ合わせます。
- ②トースターの天板にアルミホイルをしき、鮭を乗せ①を塗ります。
- ③様子を見ながら火が通るまで10分焼きます。(味噌が焦げそうな場合は一旦取り出し、アルミホイルを被せて焼いてください)。
皿に盛り付け、お好みで小ねぎを散らします。



レンジで巣ごもり たまご(1人分)

熱量	114kcal	リン	120mg
タンパク質	7.8g	塩分	0.7g

【材料・作り方】

千切りキャベツ………100g	こしょう………少々
卵………1個	ケチャップ………大さじ1(15g)

- ①耐熱の器にキャベツを入れて中央をくぼませ、卵を割って落とします。
- ②つまようじで卵黄に3カ所刺し、こしょうを振ります。
- ③ふんわりラップをかけ、600wのレンジで2分半～3分加熱をします。
ケチャップをかけて完成です。

【注意】黄身を刺さないと加熱により弾ける恐れがあります。必ず行ってください。



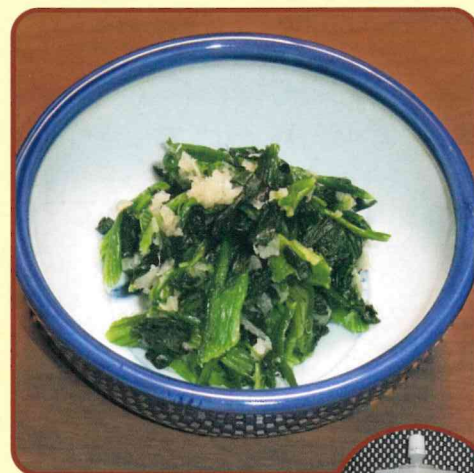
ほうれん草のみぞれ和え (1人分)

熱量	29kcal	リン	42mg
タンパク質	2.4g	塩分	0.4g

【材料・作り方】

冷凍ほうれん草………50g	ポン酢醤油………小さじ1/2(3g)
大根おろし………30g	

- ①冷凍ほうれん草を耐熱皿に広げ、ラップをかけずに600wのレンジで1分加熱をします。
- ②①を水に取り、ぎゅっと絞ります。
- ③②をボウルに移し、大根おろし、ポン酢醤油と和え、皿に盛り付けます。



冷凍ほうれん草はカリウムが生ほうれん草の1/3と少ないため、茹でずにレンジで加熱しました。

大根おろしはこちらを使用しました。