

栄養情報季刊紙

美味しく楽しく



2025年
冬号

健康食

特集

鍋料理の塩分にご注意！

鍋料理レシピ

減塩つけだれおでん

第28回 日本病態栄養学会 年次学術集会
レシピコンテスト 審査員特別賞受賞作品



鍋料理の塩分にご注意！

鍋料理が恋しい季節となりました。しかし、鍋料理は透析間の体重増加が多くなりやすい料理です。今回は鍋料理に含まれる塩分や食べる際の工夫などの特集しました！



鍋スープのもとや、鍋料理に含まれる塩分量は？

● 鍋スープのもと ●

キムチ鍋の素
(ストレートタイプ)
3～4人前



塩分14.7g
(1人前4.2g)

昆布だし鍋つゆ
(ストレートタイプ)
3～4人前



塩分13.1g
(1人前3.7g)

● 鍋料理 ●

もつ鍋
(カップタイプ)
1人前(230g)



エネルギー123kcal
たんぱく質6.0g
塩分2.8g

おでん5種
(カップタイプ)
1人前



エネルギー146kcal
たんぱく質11.9g
塩分2.3g

プチッと鍋 豆乳ごま鍋
(濃縮タイプ)
1人前



塩分4.2g

キムチ鍋
(コンビニ商品)
1人前



エネルギー144kcal
たんぱく質12.6g
塩分4.6g

おでん6種
(レトルト商品)
1人前(430g)



エネルギー143kcal
たんぱく質10.3g
塩分4.5g

おでん7種
1人前(486g)



エネルギー184kcal
たんぱく質13.6g
塩分5.2g

透析患者さんの1日の食塩摂取量は**6g**未満が推奨されています。

鍋料理は水分と塩分が多いから頻繁に食べると透析間の体重管理が難しくなるね。



鍋料理を食べるときはどのような工夫が必要？



鍋料理は塩分が多いため、できるだけ控えることが望ましいです。食べるときはちょっとだけ工夫しましょう。今回は、鍋料理を食べる際に役立つ工夫ポイントを、5つご紹介します。

ポイントその①

作りすぎない！

寄せ鍋やおでん等の鍋料理は、色々な食材を入れるため、大量に作りがちな料理です。量が多いとそれに伴い食べる量も多くなります。元来、塩分と水分が多い料理。食べる量が多くなれば、さらに塩分や水分摂取量が増えます。鍋料理は意識して作りすぎないようにすることが必要です。



ポイントその②

続けて食べない

鍋料理を続けて食べたり、透析と次の透析の間に複数回食べると、透析間の体重が過剰に増える原因に。頻繁に食べないことが必要です。



ポイントその③

食べる日を選ぶ

次の透析との間隔が長い時（日曜日はさむ時）は、透析をしない日が多い分、塩分や水分が体に溜まります。鍋料理を食べる時は、できるだけ次の透析との間隔が短い日にするなどの工夫をしましょう。



ポイントその④

なるべく控える

鍋料理はあたたかく、手間もかからずおいしいですね。しかしながら、透析患者さんは塩分摂取を抑えるため、鍋料理を食べる機会をなるべく控えるよう心がけましょう。



ポイントその⑤

水炊きにして食べる

市販鍋スープではなく昆布やかつおで天然のだしをとり、スープには塩味をつけないようにしましょう。
減塩ポン酢醤油とねぎや大根おろしなどの薬味を活用することで少ない塩分でも美味しく食べられます。



水炊きに便利！手作り♪

減塩ポン酢醤油の作り方

塩分：0.6g
(1人分 30ml)

市販のポン酢醤油を使用した場合と比べて、塩分**約75%カット**できます！



材料(1人分)

だし汁..... 大さじ 1/2
(だしパック使用)

減塩醤油..... 大さじ 1/2

柚子果汁..... 大さじ 1/2

酢..... 小さじ 1/4

作り方

①だし汁を煮出す

②全ての調味料を混ぜる



鍋料理レシピ

おでん種の栄養成分

エネルギー230kcal
たんぱく質14.2g
リン293mg
塩分1.0g

つけだれの栄養成分

エネルギー225kcal(1人前45kcal)
たんぱく質4.5g(1人前0.9g)
リン65mg(1人前13mg)
塩分3.5g(1人前0.7g)



減塩つけだれおでん

材料 ●おでん(1人前)

大根……………100g	鶏だんご(市販・生肉)…45g(3個)
こんにゃく……………75g	うずら卵(水煮缶詰)…24g(3個)
昆布(水煮)……………15g	水……………適量
がんもどき……………40g	天然素材だしパック……個包装参照
	(食塩・調味料無添加)

●つけだれ(5人前)

白みそ(西京みそ)……………50g
砂糖……………20g
酒……………20g
みりん……………7.5g

作り方 ●おでん

- ① 大根は厚めの輪切りにして下茹でします。
- ② コンニャクは、三角形や長方形など好みの形に切り、だし風味を染み込みやすくするため格子状に切り込みを入れ、茹でてあく抜きをします。
- ③ がんもどきは熱湯で油抜きをします。
- ④ 鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、沸騰したら中火で3～5分煮出し、軽く絞ってだしパックを取り出します。(水に対するだしパックの量は包装袋の記載を参照してください。)
- ⑤ ④に大根、こんにゃく、昆布を入れて火にかけます。
- ⑥ 大根が柔らかくなったら、がんもどき、鶏だんご、うずら卵を加えて煮込みます。
- ⑦ 皿に盛り付け、つけだれを添えます。

●つけだれ(少量では作りづらいため、5人分で作ります。)

- ① 耐熱容器に酒とみりんを入れ、ラップをかけずに600Wで60秒レンジにかけてアルコールをとばします。
- ② ①に白みそと砂糖を加えてよく混ぜ、ラップをかけずに600Wで30秒レンジにかけ、かき混ぜます。
- ③ ②をもう一度繰り返すとつけだれが完成します。