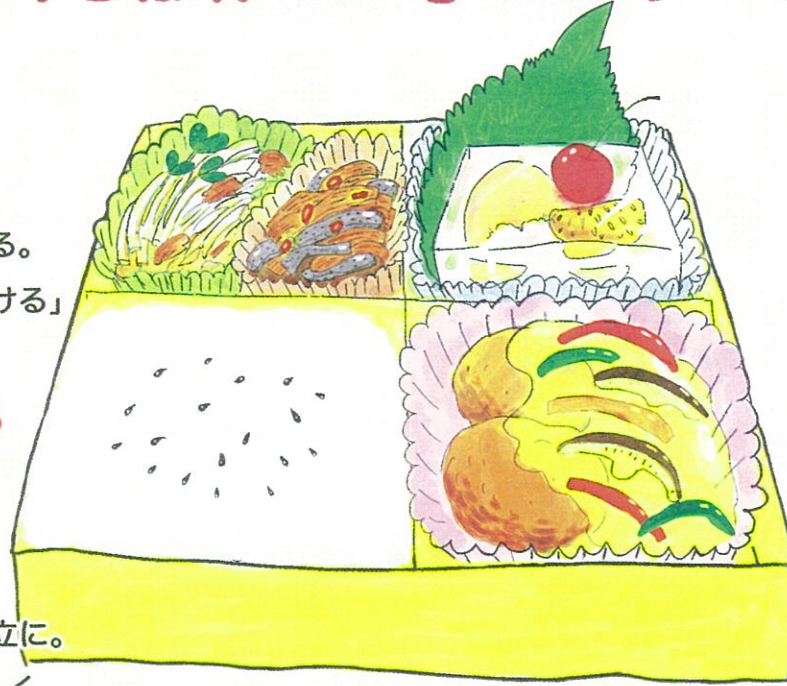


市民公開講座

おいしく食べて 腎臓を守ろう！



◆蛋白質を控える

肉・魚・卵・豆腐には
蛋白質が多く含まれています。
単品での使用は控え、
いろいろな食品とあわせて
ボリューム感を出しましょう。

◆塩分を控える

調味料・練り製品には塩分が多く
含まれています。

香辛料・香味野菜で味の変化をつける。

調味料は「かける」のではなく「つける」

調味料の目安量を把握すると便利。

◆エネルギーを十分にとる

エネルギーが不足すると、
摂取した蛋白質を有効に利用する
ことができません。

油脂や砂糖を使用するお料理もお献立に。

主食量を決め、3度の食事は規則正しく。

◆必要に応じて

カリウムを控える

生野菜・果物にカリウムは多く
含まれています。

カリウムは水に溶ける作用が
あります。

- ・細かく刻んだ後、水にさらす。
- ・多めの水でゆでこぼす。
- ・あらかじめ水煮をしてから調理。
- ・煮物の汁は捨てる。

調理法を変えることで、カリウムを
1/3~2/3に減らすことができます。
缶詰のシロップは飲まない。

◆必要に応じて

リンを控える

蛋白質の多い食品→魚・肉・乳製品・
大豆製品などに多く含まれています。

料理名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
ごはん	197	3.4	0.04	49	53
おから団子の甘酢あんかけ	175	5.8	0.5	270	72
中華サラダ	73	2.6	0.1	91	36
こんにやくと牛蒡の甘辛炒め煮	35	0.5	0.3	53	13
フルーツ寒天	75	0.3	0.3	46	5
合計	555kcal	12.6g	1.24g	509mg	179mg

食中毒防止のため、お持ち帰りはお遠慮下さいますようお願い申し上げます。

材料と作り方

料理名	食品名	単位(g)	作り方/ポイント	料理名	食品名	単位(g)	作り方/ポイント	
ごはん	精白米	55	炊き上がり120g	中華サラダ	大根	30	①大根を千切りにし、湯でる	
	黒炒りごま	0.2	★主食量はお茶碗に軽く1杯		貝割れ大根	3	②貝割れ大根は1cmカットにする	
おから団子の 甘酢あんかけ	おから	15	①玉ねぎはみじん切りにし油で炒める		ツナ油漬けライト	10	③①②にツナ缶をほぐし入れ、胡麻油	
	豚もも挽肉	15	②にんにく、生姜はみじん切りにする		胡麻油	4	レモン汁を入れ混ぜ合わせる	
	玉ねぎ	15	③おから、豚挽、炒め玉葱、生姜、にんに	生レモン汁	1	★大根を茹でてカリウムを減少させます		
	にんにく	1	く、卵白、塩、胡椒を混ぜ合わせ食べ易い			★胡麻油、レモン汁で減塩をします		
	生姜	0.5	大きさに形成する	こんにゃくと 牛蒡の甘辛炒 め煮	板こんにゃく	20	①板こんにゃく・牛蒡は2~3cmの細切りにする	
	卵白	5	④フライパンに油をひき③を焼く		牛蒡	20	②板こんにゃくはさっと湯通ししておく	
	塩	0.1	⑤生しいたけ、パプリカ、ピーマン、玉葱		鷹の爪	0.0001	③牛蒡はあく抜きをしておく	
	胡椒	0.1	人参を千切りにする		砂糖	5	④砂糖、醤油を混ぜ合わせておく	
	油	8	⑥砂糖、醤油、ケチャップ、酢、ガラスープ、酒		醤油	2	⑤鷹の爪を炒め、①を入れよく炒める	
	生しいたけ	10	を混ぜ合わせる		油	2	⑥⑤に④を入れる	
	パプリカ(黄)	10	⑦少量の水に片栗粉を混ぜ合わせ、水とき				★鷹の爪で減塩をします	
	ピーマン	10	片栗粉を作っておく		フルーツ寒天	粉末寒天	0.4	①粉末寒天を分量の水を入れ火にかける
	玉ねぎ	10	⑧鍋に油をひき、千切りにした野菜を炒め			砂糖	10	②寒天が溶けて来たら砂糖を入れよく混ぜ、沸騰したら火を止め容器に流し込む
	人参	10	⑥を混ぜ合わせ、火が通ったら⑦を鍋はだ			みかん缶詰	20	③②の寒天が固まってきたら、缶詰を寒天液に埋め込み冷蔵庫で冷やし固める
	砂糖	5	から入れ混ぜあわせる	白桃缶詰		20	④③を切りわけ、大葉の上に盛り付けをする	
	醤油	1.5	⑨④の上に⑥をかける	チェリー缶詰		10		
	ケチャップ	5		青しその葉		1		
	酢	3	★挽肉におからを混ぜることで蛋白質を減らします。					
	無塩ガラスープ	30						
	酒	2	★油を使ってエネルギーをアップさせます				★砂糖を使ってエネルギーをアップさせます	
片栗粉	1.5					★フルーツ缶詰を使ってカリウムを減らします		
油	1							