

# 年末年始の食事の注意点について

今年も残りわずかとなりました。皆様にとって今年はどのような年だったでしょうか。寒くなると家にいる時間が増え、こたつに入ってテレビを見ながらつい食べ物や飲み物に手が伸びてしまう……。そのような方もいらっしゃるのではないのでしょうか。年末年始は食事が豪華になったり、外食の機会が増えるなど特に食事量が増えてくる時期です。普段の食事のペースが乱れない程度に、美味しい食事を楽しみましょう。

## ★おせち料理の食べ方★

おせち料理は日持ちさせるために味付けが濃くなっています。また、おかず中心の食事となるためリンやカリウムの摂りすぎにもつながりやすくなります。お重から取って食べていると、どれだけ食べたか量が把握しづらくなります。1人前をあらかじめお皿に盛ることで量を把握でき、食べ過ぎを防ぐことができます。懐石風に丸盆など1人分盛りつけると、見た目にもおしゃれなおせちになりますよ。

### きんとん

さつまいもにはカリウムが豊富に含まれています。蒸して作るのではなく、小さく切って茹でた方がカリウムの量は少なくなります。



### 黒豆

カリウムが豊富に含まれるため必ず茹でこぼしましょう。リンも多いので食べすぎには注意しましょう。大さじ1杯分が目安です。



### 昆布巻き

市販品が多く、かなりの塩分が含まれます。またカリウムも多く、昆布は繊維がしっかりしているため茹でこぼしてもカリウム量はほとんど変わりません。おせち料理から外した方が無難です。



### 紅白なます

大根やかぶをたっぷり使用しているためカリウムが多めです。千切りにしてさっと茹でるとカリウムをかなり減らすことができます。春雨や白滝を加えてかさ増しすることもおすすめです。



### 田作り

リンが非常に沢山含まれています。15~20匹で1日の摂取量の約1/4ものリンが含まれます。少量の2~3匹程度にしましょう。



### 数の子

塩分を多く含むため、調理の際はしっかりと塩抜きをしましょう。ひと口大に切ったものを、1~2切れ程度にしましょう。



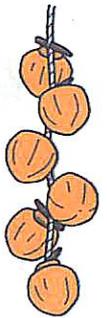
### がめ煮・炊合わせ

里芋・れんこん・くわいなどカリウムが多い食材が含まれます。必ず茹でこぼしましょう。カリウムの少ない茹で筍やこんにやくなどを利用することもおすすめです。



### 干し柿

果物の中でも非常に多くのカリウムが含まれます。干し柿1個にはみかん3~4個分のカリウムが入っています。食べないようにしましょう。



## ★お雑煮の食べ方★

お正月といえばお雑煮！お雑煮はおつゆを全て飲んでしまうと水分と塩分の取り過ぎにつながってしまうため注意が必要です。ダシをしっかり取ると加える調味料が少なくて済み、塩分少なめで上品な味のおつゆに仕上がります。今年のお雑煮はだしにこだわってみませんか？

### 【美味しいダシの取り方】

#### ☆あごだし

材料:あご(飛魚)20g、水1リットル

- ① あごを水から入れ火にかける(沸騰したところには入れない)。
- ② 弱火にかけ、沸騰したらアクを取り除き、さらに弱火で4~5分煮出す。
- ③ 熱いうちにゆっくりとこす。

※ フライパンで軽く炒って使うと香ばしさが加わります。

#### ☆かつお・昆布だし

材料:昆布10g(約12×12cm)、鰹節15g、水1リットル

- ① 昆布は布巾で軽く拭く(表面の白い粉はうまみ成分のため落とさない)。
- ② 鍋に昆布と水を入れ弱火にかける(時間がある場合はあらかじめ3時間程度昆布を水につけておく)。
- ③ 沸騰しないよう弱火にかけアクをとる。昆布のうまみをしっかり出して取り出す(途中アクをこまめに取る)。
- ④ 差し水をして昆布だしの温度を一旦下げ、鰹節を加える。

沸騰して20~30秒煮出し、ゆっくりとこす(途中アクをこまめに取る)。



# ★麦わいおせちの御紹介★

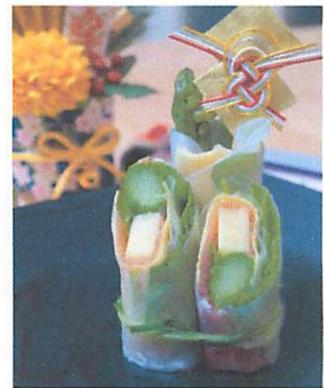
☆門松風洋風生春巻き(4人分)

## 【材料】

生春巻きの皮4枚(ライスペーパー)、アスパラガス4本、卵1個、サーモンまたはエビ適量、葉野菜(ルッコラ・サラダ菜・グリーンリーフ・貝割れ大根・クレソンなど)、水菜適量、マヨネーズや市販のドレッシング、ライム(かぼす・レモン)お好みで

## 【作り方】

- ① アスパラガスは塩茹でして冷水に放った後、水気をよくおさえておく。水菜は根元を落とさずにそのままさっと熱湯にとおしてから冷水にくぐらせ水気を絞っておく。葉野菜は水洗いしてから水気を拭き取る。魚介は包みやすいよう縦長に切る。
- ② 卵1個を溶きほぐし、うす焼き卵を2枚作り、それぞれ半分に切る。
- ③ ボールやタッパーにぬるま湯を入れ、生春巻きの皮をさっとくぐらせ戻す。皮は濡れたまま皿の上に1~2分置くと皮がやわらかくなる。
- ④ 皮は濡れたまま皿の上に1~2分置くと皮がやわらかくなる。材料を並べて両側を内側に折り込み、手前からすき間がないよう一度巻く。アスパラガスの先端を出すようにして巻く方向に対し横向きに置き、すき間がないように最後まで巻いていく。
- ⑤ 巻き終わったら春巻きを半分に切り、アスパラガスの穂が出ている方を中央に置く。残りの半分を斜め切りにして半分にし、もう一方の生春巻きを両方にして挟み、水菜でぐるんと囲んで結ぶ。
- ⑥ お好みでマヨネーズやドレッシングで食べる。



中に加える具はお好きなものを。お好みで柑橘類をかけるとさっぱりいただけます。

～残りものを使ってもう一品!～

☆更紗玉子(4人分)

## 【材料】

がめ煮の残り 60g(人参・蓮根・椎茸など)、卵 4 個、A(だし汁 100cc、砂糖大さじ2杯、塩 1/3 薄口醤油小さじ 1/3) サラダ油

## 【作り方】

- ① 煮物の残りを細切りにする。
- ② 卵を 4 個と卵白1個分をしっかり混ぜて、A の調味料で味付けする。
- ③ 煮物と玉子を混ぜ合わせ、サラダ油を引いたフライパンで半熟のスクランブルエッグを作り型に入れ、160 度のオーブンで 15 分焼く。  
(型がない場合は卵焼き器で焼いても良い)
- ④ 冷めたら型から取り出して切り分ける。



# 透析食のポイント

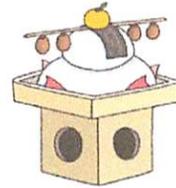
第1号  
H23.1月発行

新年明けましておめでとうございます。寒い日が続きますが、体調はいかがでしょう。風邪をひかないようにバランスのいい食事を心がけ、1日3食しっかり食事を摂りましょう。本年もどうぞよろしくお願いたします。



今月のテーマは・・・

## お餅の食べ方アドバイス！！



お餅はご飯に比べて、水分が少ない食品です。また、角切り餅2個100g=ご飯約140gと同じエネルギー(235kcal)であるため、効率的にカロリー補給ができます。糖尿病のある方は食べ過ぎに注意しま



## 食べ方のポイント

★餅は煮ないで焼く。焼くことによって水分をカットできます。また、風味がつき薄味でも満足できます。

★雑煮は野菜等で具たくさんにし、汁の割合を減らしましょう。野菜は切断面が広がるように切ると、下茹での際にカリウムが流れ出やすく、火も通りやすくなります。また、下茹でをすることで余分なあくが除けるので、素材本来の味わいも美味しくいただけます。

★きなこ、小豆にはカリウム・リンが多く含まれているので注意しましょう。ぜんざいの汁は少しでも残すよう心がけましょう。



## おすすめ1品レシピ



### あんころもち

#### 《材料》4人分

- ・市販のさらし餡 45g
- ・水 150g
- ・砂糖 60g
- ・餅(25g) 4個



#### 《成分》1人分

- エネルギー：163kcal
- 蛋白質：4.2g
- 脂質：0.3g
- カリウム：38mg
- リン：46mg
- 塩分：0g

#### 《作り方》

- ① さらし餡を大きめのボールに入れて熱湯を注ぎ、しゃもじでよくかき混ぜる。餡が沈殿したら上澄みを流して捨てる。これを2～3回繰り返す。
- ② 鍋に①と分量の水、砂糖を加え弱火で加熱する。しゃもじで練りながら照りを出していく。
- ③ 適度な硬さになったら餡の出来上がり。餡は冷めると硬くなるので、少し流れるぐらいの柔らかさを目安にして火を止める。
- ④ もちは焼き目がつくぐらいに焼く。
- ⑤ 餡ともちを皿に盛りつける

今年も残りわずかとなりました。今年の食生活はいかがでしたか？  
来年も食事を楽しく、安全に食べられるようにお手伝いさせていただけたらと思います。  
今回はおせち料理について紹介します。年末年始は、忘年会やお正月で塩分やカリウム、リンが多い食事になりやすいので、注意しましょう。

今月のテーマは・・・

## おせち料理の食べ方アドバイス

### ★ワンポイントアドバイス★

#### ①塩分に気を付けましょう

おせち料理は保存を目的として作られたものです。そのため塩や砂糖をたっぷり使っています。出来るだけ手作りにし、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

◆魚の焼き物は生魚を素焼きにして、だし醤油や甘酢、かぼす等の柑橘類で食べる。干物や塩鮭類は塩分含有量が多いため、注意が必要。

◆すき焼きは塩分が多いので避け、水炊きやしゃぶしゃぶにして、すだちや酢醤油で食べる。



#### ②カリウム、リンの多いものに気を付けましょう

黒豆、昆布巻き、きんとん、田作りなどの摂取は極力控えましょう。

◆がめ煮の材料は一度茹でこぼしをしてから味付けを。

◆きんとんのさつま芋は小さく切って茹でこぼす。蒸してもカリウムは減らないので注意。

◆紅白なますの大根、人参は織切りにし、さっと茹でる。春雨や白滝を加えてかさを増すのも◎。

◆田作りはリンが多いので、極力少量に。2～3匹程度を目安に。

#### ③水分の摂り過ぎに注意しましょう

鍋物、アルコール類、果物は体重増加の原因となります。

◆餅は煮ないで焼く。焼くことにより水分カット。

◆雑煮などの汁は飲まない。

◆アルコールの飲みすぎに注意。

◆換気をこまめにする、水をはった花瓶や洗面器を部屋に置く、うがいをするなどして空気の乾燥を防ぐ。

#### ③食事のバランスを崩さないようにしましょう

昼も夜もだらだらと食べていたり、3食食べなかったり、間食が増えたり、食事時間が不規則にならないようにしましょう。また、アルコールが多かったからと、ご飯を食べなかったり、偏った食べ方にならないようにしましょう。

# お正月料理について



## ▼おせち料理とは

おせちとはお節供(おせちく)の略で、年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理です。正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心となったといわれています。またお正月に火を使うことができるだけ避ける、という物忌みの意味も含んでいます。

**特徴 ①カリウム、リンを多く含む食品を使用した料理が多い**

**②日持ちさせるために塩分や糖分が多くなりがち**

## 腎臓にやさしいおせち料理にするためのポイント

### 👉 カリウム、リンは食べる量と調理で工夫！

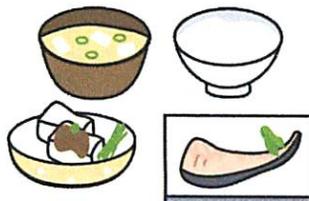
たんぱく質の摂取量が増えれば必然的にリンやカリウムも多くなりがちです。肉、魚、卵、豆製品を用いたおせち料理は、摂取量に注意しましょう。水さらしや茹でこぼしが可能な食品はカリウムを減らす処理を行ってから調理しましょう。(黒豆、栗きんとん、なます、がめ煮など)

### 👉 おせち以外のお料理は薄味で！

おせち料理以外は香味野菜(しそ・みょうが・みつば・パセリ)や香辛料(わさび・からし・七味・マスタード)、酸味(酢・レモン・ゆず)を使用して、できるだけ薄味にすると塩分の摂取量を減らすことができます。

## — 年末・年始は食事が乱れがち —

食事は1日3食が基本！だらだらと1日食べていたり、まとめ食いをしたり食事時間が不規則になりやすいです。栄養素と規則正しい食習慣を心がけましょう♪



## — 1日の目安量 —

- ☆塩分 : 6g 未満
  - ・かずのこ 20g で 0.9g
- ☆カリウム : 1900mg 以下
  - ・栗きんとん 2個 で 330mg
- ☆リン : 800mg 以下
  - ・田作り 10g で 250mg



# 《 おせち料理を上手に食べるためのワンポイント！ 》

おせち料理をお重から取って食べると、ついつい食べ過ぎてしまいます。1人分を小皿に取り分け、どれくらい食べたか把握できるようにしましょう♪

## 黒豆

大豆と同じでカリウムが大変多いので必ず茹でこぼしましょう。リンも多いため食べ過ぎないように、大さじ1杯程度にしましょう。

## 伊達巻き

伊達巻きは原材料が魚のすり身と卵なので、リンに気を付けなければなりません。1日30g(1cm程度)に控えましょう。

## 酢れんこん・紅白なます

酢の物は塩分が少ない料理ですが、大根やかぶを使用しているため、カリウムの含量は多めです。長時間水さらしをすることでカリウムをかなり減らすことができます。

## かずのこ

カリウムは意外と少ないですが、塩分が非常に多いので、しっかりと塩抜きをして一口大に切ったものを1~2切れ程度にしましょう。

## 田作り

いりこは非常にリンが多く含まれています。15匹程度で1日のリン摂取量の約1/3も含まれています。なるべく最小限に控えましょう。

## えびのつや煮

鯛やぶりなどの切り身魚も含めリン、カリウムは少なめです。頭有2尾程度を目安に。

## きんとん

さつまいもはたくさんのカリウムを含んでいます。蒸して作るより、小さく切って茹でた方がカリウム量は少なくなります。ただし減少率は低いので、食べ過ぎには気を付けましょう。

## かまぼこ

板かまぼこは1切れ(約1cm)リン15mg、カリウム20mg含まれています。塩分は0.5gと非常に多いです。量に気を付けましょう。

## 昆布巻き

カリウムの含有量がとても多い食品です。市販のものなら1日約25g(小さめのもの1本)までにしましょう。塩分も多く含まれているので食べすぎには注意が必要です。



アルコールは、「飲む」より「味わう・たしなむ」姿勢で、1日の水分量に必ずカウントして飲みましょう。おつまみなど塩分の高いものを選んで食べてしまいがちですが、喉が乾いてしまうので注意しましょう。





# 12月 お正月料理について

いよいよ年の瀬です。今年はどうな1年でしたか？

年末年始は食生活が乱れがちになります。バランスに気を付けて食べる量にも注意しましょう。

特にお正月の料理は、

塩分が高く、カリウム、リンをたくさん含むものが多いため

少しずつ小皿にとって楽しむようにしましょう！ちりも積もれば・・・全体量にも注意！

また、塩分の摂りすぎは口渴感をよび、水分摂取につながります。

お雑煮やアルコールでの水分摂取も同様に体重増加につながります。意識して制限が必要です

## 黒豆

大豆と同じでカリウムが多いため、色は悪くなりますが、必ず茹でこぼしましょう。リンも豊富に含まれています。スプーン1杯程度に。

もちろん・・・アルコールも控えましょう！体重増加の原因となります。

## きんとん

さつまいもはカリウム豊富な食品。小さく切って茹でこぼすことでカリウムを減らすことができます

## 昆布巻き

カリウムが豊富で塩分も高めです



## 田作り

いいこは非常に多くリンが含まれています。最小限にして量を控えましょう

## かまぼこ・伊達巻

魚のすり身が原料であり塩分・リンが多いため1切れ程度に。

## がめ煮

カリウム豊富な里芋、れんこんなどを使用するため、一旦茹でこぼして煮るとよいでしょう。カリウムを減らせます。こんにゃくなどカリウムが少ない食品を使用し、かさを増やしましょう。

## 数の子

カリウムは意外と少ないですが、塩分含有量が非常に高く、しっかりと塩抜きを行い一口大を1-2個程度に。



アレンジメニューを紹介します。同じ材料で少しおしゃれに…いかがですか？

## かぶの甘酢漬け

基本の材料 1人分

かぶ 30g  
人参 15g

★調味液

酢 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
塩 少々(約0.4g)

「少々」は親指と人差し指でつまんだ量です



カットした野菜を水さらししましょう。  
カリウムを減らせます。  
塩もみせず調味液に漬けておいただけでも十分しんなりします。

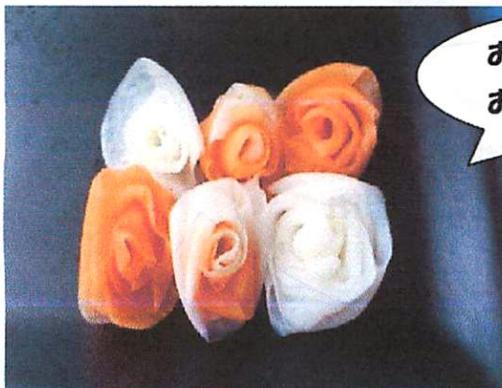


普段の和え物等も、塩もみの代わりにさっと湯通しするだけで柔らかく出来、塩もみ分の塩分を減らせます。

エネルギー21kcal タンパク質0.3g カリウム126mg リン12mg 塩分 約0.4g

アレンジ1:ピーラー(皮むき機)を使って調味液に漬けた後くるくる巻くと…

アレンジ2:かぶは輪切りに薄くスライス。調味液と一緒に漬けた人参を包み、茹でたカイワレで巻きます。



お花のように見えておしゃれ♪



ポイント

特にアレンジは茹でこぼしでなく、水さらしがよいでしょう。  
茹でると巻く際にかぶが折れてしまいます。  
表面積が広いのでカリウムも十分減らせます。





# 12月 お節料理について



お節料理には、新年を迎える慶び、1年の幸せを願う意味が込められています。  
品数が多く自由にとって食べられるので、偏食や食べ過ぎに繋がりにくくなります。  
そこで今回は、お節料理の特徴やポイントをまとめました。  
上手に組み合わせ、体への負担を少なくして、お正月を楽しみましょう。

一透析患者さんの  
1日の栄養素目安量—  
★カリウム：1900mg以下  
★リン：800mg以下  
★塩分：6g未満



黒豆：30g (カリウム179mg リン60mg 塩分0.5g)  
伊達巻：3切れ (カリウム66mg リン12mg 塩分0.6g)  
田作り：10匹 (カリウム199mg リン233mg 塩分1.1g)  
昆布巻き：6個 (カリウム1380mg リン186mg 塩分2.4g)  
かまぼこ：5切れ (カリウム72mg リン39mg 塩分1.6g)  
栗きんとん：70g (カリウム152mg リン22mg 塩分0.1g)  
★合計：カリウム2048mg リン612mg 塩分6.3g

上手に組み合わせましょう！



黒豆：15g (カリウム90mg リン30mg 塩分0.3g)  
伊達巻：1切れ (カリウム22mg リン24mg 塩分0.2g)  
かまぼこ：1切れ (カリウム14mg リン8mg 塩分0.3g)  
紅白なます：小鉢1杯 (50g) (カリウム126mg リン10mg 塩分0.3g)  
ぶりの照り焼き：40g (カリウム179mg リン62mg 塩分0.8g)  
数の子：2切れ (25g) (カリウム1mg リン38mg 塩分0.3g)  
★合計 カリウム396mg リン161mg 塩分2.2g

1日の目安量の約1/3に抑えることができます！

## ～お雑煮の食べ方のポイント～

- 餅 1 個 約 50g = ご飯 70g と同じカロリーです。  
いつも食べるご飯の量がおもち何個分になるのか確認を。
- 野菜は茹でこぼしましょう
- だしのうまみを効かせて醤油や塩は控えましょう。
- お餅は煮ずに焼く  
→焼くことにより、余分な水分を増やさずに済みます。  
また、香ばしさで風味が増し薄味でも満足できます。
- 汁の量は少なめにしましょう。



## ～がめ煮の食べ方のポイント～



- 里芋や蓮根などを使用するため、カリウムが多くなりがちです。
- 使用する野菜は茹でこぼしてから煮ることで、カリウムを減らせます。
- カリウムの少ないこんにゃくを使用し、かさを増やしましょう。
- 濃い味付けは、塩分の摂りすぎに繋がります。  
のども乾きやすくなるため、だしをしっかりととり、減塩に努めましょう。

だし割醤油を利用すると、  
塩分を 0.2g まで減らせます。

## 門松ごぼう ★ごぼうの煮物をお正月風にアレンジ!

エネルギー量(1束当たり): 22kcal 蛋白質: 0.7g カリウム: 53mg リン: 20mg 塩分: 0.5g

### ★材料 (2束分)

ごぼう (細めのもの)	30g
A かつおだし汁	100 cc
A 砂糖	小さじ 1
A みりん	小さじ 1
A 薄口醤油	小さじ 1
大根・人参(飾り用)	少量



1. ごぼうは長いもの 1 本と短いもの 2 本に切り分け、それぞれを斜め半分に切る。  
その後酢水にさらして水気をきり、3 分ほど下茹でする。
2. 鍋に A を煮立て、1 を入れて柔らかくなるまで煮る。
3. 大根、人参はピーラーでスライスもしくは細切りにして、茹でこぼす。
4. 長めのごぼうを真ん中にして 3 本ずつ束ね、大根と人参で結び、器に盛る。

ごぼうや大根、人参は茹でこぼし  
カリウムを減らしましょう。

ごぼうの他にもアスパラガスやフロッコリーの細い茎の部分でも出来ます。  
また、飾り結びはカイワレや三つ葉でも出来ますよ。