

春の献立



梅の花も咲き、寒い中にも春を感じられる季節になりました。

春野菜はカリウムの多いものもあります。量と料理方法に注意しましょう。

《朝食》

422kcal 蛋白 12.8g 塩分 1.9g
カリウム 381mg リン 208mg

【ご飯】

- ・ ご飯 165g

【大根のみそ汁】

- ・ 大根 15g
- ・ 乾燥若芽 1g
- ・ 葱 3g
- ・ 麦味噌 7g
- ・ だし汁 90cc

【厚揚げの含め煮】

- ・ 厚揚げ 50g
- ・ いんげん 20g
- ・ 砂糖 小さじ 1/3
- ・ だし割醤油 小さじ 1 杯

《昼食》

601kcal 蛋白 21.5g 塩分 1.6g
カリウム 606mg リン 264mg

【黒豆ごはん】

- ・ 精白米 75g
- ・ 黒豆 6g
- ・ 料理酒 1.5g

最後に酢を加えてみると鮮やかなピンク色になりますよ。春らしくて寿司ごはんでも楽しめます。



★1 日合計の栄養量★

【ご飯 165g】

1593kcal 蛋白 60g 塩分 5.6g
カリウム 1786mg リン 792mg

【ご飯 220g】

1900Kcal の方はご飯を 220gに。

【胡瓜・白菜の酢の物】

- ・ 胡瓜 20g
- ・ 塩 0.1g
- ・ 白菜 20g
- ・ 人参 3g
- ・ 酢 小さじ 1
- ・ 砂糖 小さじ 1/2
- ・ うすくち醤油 小さじ 1/3
- ・ 胡麻 少々

【ふりかけ】

- ・ カルシウムふりかけ 1 パック

魚は下味を軽くつけてから揚げます。揚げた後にだし醤油にからめることで、しっかりと味がつき美味しくなります。

【燻魚】

- ・ 赤魚 40g×2 切
 - ・ 生姜 少々
 - ・ だしわり醤油 小さじ 1/3
 - ・ 片栗粉 3g
 - ・ 揚げ油 適宜
 - ・ 砂糖
 - ・ 醤油 小さじ 2/3
 - ・ 昆布だし汁 大さじ 1 杯
- ★付け合わせ（かいわれ 3g）

【春雨の酢の物】

- ・ 春雨 7g
- ・ 胡瓜 15g
- ・ 塩 0.1g
- ・ 人参 5g
- ・ 酢 小さじ 1
- ・ 砂糖 小さじ 1/2
- ・ だしわり醤油 小さじ 1/3

酢の物は塩分が少なくても、美味しく食べられる調理法です。鰹節や胡麻を入れても風味が増します。

【ふきの信田煮】

- ・ ふき 40g
- ・ 揚げ 2g
- ・ 減塩だしの素 0.2g
- ・ 砂糖 小さじ 1/2
- ・ だしわり醤油 小さじ 1

こんにゃくを加えるとふきの量を調節できます。カリウムを減らせます。

【みかんゼリー】

- ・ 市販みかんゼリー 50g 1個

《夕食》

【ご飯 165g】

570kcal 蛋白 25.6g 塩分 2.1g
カリウム 799mg リン 320mg



【タンドライチキン】

- ・ 鶏もも肉 70g
- ・ ヨーグルト 20g
- ・ ケチャップ 5g
- ・ 胡椒 少々
- ・ 醤油 3g
- ・ 胡椒 少々
- ・ カレー粉 0.5g
- ・ コンソメ 0.3g
- ・ パン粉 3g
- ・ 焼き油 適宜

調味料をすべて合わせ、鶏肉を漬け込みます。最後にパン粉を軽く付けて焼きましょう。

カレー粉とケチャップがポイントです。塩分が少なく、美味しく減塩できます。

【牛肉とごぼうの煮物】

- ・ 牛もも肉 20g
- ・ ごぼう 35g
- ・ 人参 5g
- ・ 油 小さじ 1/2
- ・ 砂糖 小さじ 1/3
- ・ 減塩醤油 小さじ 1
- ・ 一味唐辛子 少々



★付け合わせ

- ・ キャベツ 20g
- ・ 黄パプリカ 8g
- ・ 塩 0.1g

もやしで量の調節を。カリウム減になります。

【わけぎの酢味噌和え】

- ・ わけぎ 20g
- ・ もやし 20g
- ・ 人参 5g
- ・ 砂糖 小さじ 2/3
- ・ 酢 小さじ 1/3
- ・ 味噌 4g

【缶詰】

- ・ びわ缶、洋ナシ缶 20gずつ
- (お好みで種類をかえてもOK)

春野菜にはこの他にも、たけのこや山菜類などカリウムの沢山含まれている食品があります。季節を感じる食材ですので、ゆでこぼしをしたり、食べる量に注意して高カリウム血症にならないようにしましょう。



春レシピ



まだまだ寒い日もありますが、もうすぐ暖かい春がやってきます。

春の食材と言えば、筍、アスパラ、菜の花、ふきなどがあります。春の食材にはカリウム豊富なものが多くあります。食べ方、量を工夫し、旬の食材を美味しく食べましょう。

今回は春の食材を使ったレシピをご紹介します。

<1人分の栄養量>

エネルギー:197kcal 蛋白質:10g

K:323mg P:153mg 塩分:0.9g

菜の花のスペイン風オムレツ

《材料》(2人分)

- ・菜の花・・・40g
- ・新玉ねぎ・・・100g
- ・マーガリン・・・小さじ1
- ・卵・・・2個
- ・ツナ・・・30g
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・オリーブ油・・・小さじ1
- ・ケチャップ・・・大さじ2



《作り方》

火の通りにくい茎部分から茹でましょう。



- ①菜の花を4等分切り、茎と葉の部分に分けて、茎、葉の順に茹でる。
- ②新玉ねぎを薄切りにして水にさらす。水気をよく切った後、マーガリンで炒めて皿に取り出し、粗熱をとる。
- ③ボウルに卵、ツナ、菜の花、炒めた新玉ねぎ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
- ④小さめのフライパンにオリーブ油を敷き、③を加えて軽にかき混ぜる。
- ⑤フタをして、弱火で5分加熱する。
- ⑥卵が固まったことを確認してお皿に取り出し、6等分に切る。
- ⑦ケチャップをかけて完成。

外側から中心に向かってかき混ぜるのがポイント。
卵が完全に固まる前にフタをしましょう。

今回は春が旬である「菜の花」を使用しました。

菜の花はβカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムなどの栄養素をバランスよく含むとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

しかしカリウムを多く含むため、透析している方は食べ過ぎないように注意する必要があります。菜の花は風味が良く、少量でも旬の香りをお楽しみ頂けます。このレシピでは、下茹でした菜の花を少なめに使用し、比較的にカリウムの少ない玉ねぎでかさ増しすることで、カリウム量を抑えました。



新玉葱と春キャベツのレモンサラダ

《材料》（2人分）

- ・新玉葱・・・60g
- ・春キャベツ・・・60g
- ・プチトマト・・・2個
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・塩・・・少々（0.4g）
- ・レモン汁・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1/2



＜1人分の栄養量＞

エネルギー:32kcal 蛋白質:0.8g
K:92mg P:21mg 塩分:0.2g

《作り方》

- ①新玉葱は薄切りにし、水にさらす。
- ②春キャベツは細かく千切りにし、茹でる。
- ③ボウルで砂糖、塩、レモン汁、酢を混ぜ、そこによく水気を切った新玉ねぎと春キャベツを加えて更に混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付け、プチトマトを切って飾る。

★春の料理のカリウム量（1食分）

＜筍の煮物＞



K:287mg

＜ふきの煮物＞



K:189mg

＜アスパラソテー＞



K:182mg

＜菜の花のお浸し＞



K:340mg

※このように春の食材にはカリウム豊富なものが沢山あります。

調理する際は、他の食材と混ぜるなどして使用量を減らし、カリウムを摂りすぎないようにしましょう。

～カリウムについて～

カリウムは水に溶けやすい性質を持ちます。

カリウムを減らすために、野菜は細かく切り、**水さらし**、**茹でこぼし**を行いましょう。

※日常的によく使う葉物野菜、人参、ブロッコリー等は**あらかじめ茹でて**密閉容器に入れ、**冷凍保存**しておけば、炒め物、煮物、和え物など普段の調理で手軽に使えます。

※**茹でて**も**カリウムが減りにくい食品**は食べ過ぎに注意してください。

⇒筍、とうもろこし、芋類、グリーンピース、かぼちゃ、枝豆、栗など



春レシピ

日差しが暖かくなり過ごしやすい季節になってきました。

春の食材にはカリウムを多く含むものもありますが、食べ方や量を工夫し、旬の食材を取り入れながらお食事してみてください。今回は春に旬を迎える食材を使用したレシピをご紹介します。

鯖の白ワイン蒸し

(1人前) 230kcal・蛋白質 15g・K497mg・P183mg・塩分 1.4g



材料 (2人前)

- ・鯖・・・2切れ (1切れ 60g)
- (下味の塩：一切れあたり 0.2g)
- ・あさり・・・殻付き 8個
- ・プチトマト・・・4個
- ・白ワイン・・・100cc
- (水でも可)
- ・オリーブオイル・・・大匙 1
- ・にんにく・・・1欠片分
- ・塩・・・0.4g
- ・コショウ・・・少々
- (お好みでパセリを散らしても♪)

白身魚なら何でも合います。

あさりにはうまみ成分のコハク酸が入っており、薄味でもおいしく食べられます。

作り方

①にんにくはみじん切り、あさは殻をこすり洗う。プチトマトはヘタを取り半分に切る。

※あさりの砂抜きは2カップの水に塩小さじ2を加え。常温で暗い所に置いた方がよく抜けます。

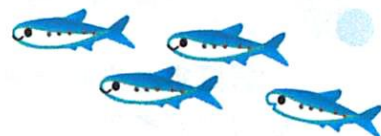
②鯖に塩を振り水気を拭く。フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく半量を入れ香りがたったら鯖の皮面から焼き両面に焼き色を付ける。

③白ワインとあさりを入れ沸騰させて白ワインのアルコールを飛ばす。

④塩コショウで味を調整したら蓋をして弱火で4～5分蒸し煮にして完成。

■春の魚のカリウム・リン■

		カリウム	リン
さより	1尾 80g	232	152
さわら	1切れ 60g	294	132
真鯛	1切れ 120g	528	264
めばる	1/2尾 150g	525	300



春キャベツの春雨中華サラダ

(1人前) 68kcal・蛋白質 1.3g・K46mg・P30mg・塩分 0.3g



材料 (2人前)

- ・春雨 (乾)・・・20g
- ・春キャベツ・・・100g
- ★ポン酢・・・大匙 1
- ★ごま油・・・大さじ 1
- ★胡椒・・・少々
- ★白ごま・・・適量

キャベツはゆでることでカリウムを 45%減らすことができます

お好みで鷹の爪などもプラスするのもおすすめです

作り方

- ①春雨はお湯で戻し、キャベツは太めの千切りにする。
- ②キャベツを熱湯でさっとゆで、ザルにあげ水気を絞る。
- ③キャベツ・春雨を★で調味して完成

■春野菜のカリウム■

【可食量 100g あたり】

食材	カリウム (生)	カリウム (ゆで)
わけぎ	230	190
さやえんどう	200	160
筍	520	470
ふき	330	230
アスパラガス	270	260
ぜんまい	340	38
たらの芽	460	260
新玉ねぎ	150	110
春キャベツ	200	92
菜の花	390	170

ゆでもカリウムが抜けにくい野菜もあるので食べる量に注意しましょう。



いちご寒天

(1人前) 38kcal・K27mg・水分 100ml



材料 (2人前)

- ・粉寒天・・・1.5g
- ・水・・・175cc
- ・砂糖・・・17g
- ・いちご・・・2粒

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて煮立て、砂糖を加えてさらに弱火で煮る
- ②いちごはヘタを取り水気を切る
- ③型に半量流し込み、少し固まったらいちごを並べ残りを流し込む

果物はカリウムだけでなく水分も多く含むため控えるようにしましょう

■春の果物■

※カリウム 100mg 相当※

食材	
いちご	4粒
キウイ	1/3個
でこぼん	1/3個
夏ミカン	1/6個



春レシピ



待ちに待った春到来です。

春に旬を迎える食品も店頭などで目にする機会も増えてきました。カリウムを多く含む食品も多いことから、調理にも一工夫。今回は春レシピを紹介します

新玉ねぎの豚ロールカツ

エネルギー370Kcal たんぱく質 21.9g リン 145mg
カリウム 267mg 塩分 0.6g (ソース込 0.9g)

材料(1人分)

- ・ 新玉ねぎ(くし型3切れ) 60g
- ・ 豚バラスライス(しゃぶしゃぶ用3枚) 60g
- ・ 塩コショウ 少々
- 卵 1/2個
- 小麦粉 大さじ 1/2
- パン粉 大さじ 2
- 揚げ油
- レモン



- ① 玉ねぎをくし形に切り、塩コショウした豚バラ肉を巻きつける
- ② 小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣付けする
- ③ 揚げ油で揚げる。お好みでレモンなど添えて。

ソースをつけるなら・・・
小さじ 1/2 で 0.3g の塩分
追加になります。

少ない肉量でも野菜を巻くことでボリュームのあるおかずになります。油で揚げることでエネルギーUP★ 使用しているバラ肉はリンが少なめで高エネルギー食品です。巻きやすいようにしゃぶしゃぶ肉を使用しています。

あさりの酒蒸し ～春キャベツと一緒に～

エネルギー93kcal たんぱく質 3.5g リン 33mg
カリウム 131mg 塩分 0.5g

材料(1人分)

- ・ 春キャベツ 50g
- ・ あさり(殻つき 50g) 可食部 20g
- ・ 酒 大さじ 2
- ・ バター 10g
- ・ 黒こしょう 少々



※写真は2人分です

- ① キャベツを食べやすい大きさにちぎり、柔らかくなるまでゆでる。
- ② 下処理し、よく洗ったあさをフライパンに入れる。
- ③ 酒をふり入れ、ふたをし蒸し焼きにする。あさが開いたら・・・
- ④ ゆでたキャベツを入れ、あさりと合わせる。
- ⑤ バターを入れ、溶けたら完成。お好みで黒こしょうを振る。



あさりにはうまみ成分「コハク酸」が豊富に含まれているため、調味料を使用しなくても美味しく食べることが出来ます。また、鉄分や亜鉛も豊富に含んでおり、透析治療において不足しがちな栄養素を補うことができます。

砂抜き後塩分を多く含んでしまうため、塩抜きを行いましょう。

菜の花の辛し和え

エネルギー14kcal たんぱく質 1.7g リン 37mg
カリウム 107mg 塩分 0.4g

材料(1人分)

- 菜の花 20g
- もやし 40g
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 和からし 適量

菜の花 10gで カリウムを 39mg
含んでいます。



- ① 菜の花、もやしをたっぷりのお湯でゆでる
- ② 好みの量のからしと調味料で味付けする

菜の花はカリウムを豊富に含んでいるため注意が必要です。
カリウムの少ないもやしなどと一緒に和えると1食あたりのカリウム摂取量を減らすことができます。
からしの風味で使用調味料を減らし減塩に有効です。

春に旬を迎える食品には、カリウムを多く含むものが多いことが特徴です。
カリウムを減らすためには、「水さらし」、「茹でこぼし」が有効ですが



それでも残ってしまうことが多いため、一度にたくさん食べないなど工夫も必要です。

例) ①一度ゆでた後、冷凍保存する

②比較的カリウム含有量の少ない、こんにゃく、もやし、春雨などと合わせる

主な春野菜のカリウム含有量(100g当り)

	生	茹で
菜の花	390mg	170mg
たけのこ	520mg	470mg
ふき	330mg	230mg
★わらび	370mg	10mg
アスパラ	270mg	260mg
春キャベツ	200mg	92mg



★わらび: 茹でるとカリウム量が著しく減少していますが、
食べ過ぎないようにしましょう。





7月★夏レシピ



梅雨があけると暑い暑い夏がやってきます。夏バテをしないためにもしっかりと食べることが大切です。今回は夏レシピを3品ご紹介したいと思います。

夏野菜のスタミナそうめん

～つけ汁にたっぷりの具をいれて～



材料 (2人分)

- ・ そうめん…3束 (150g)
- ・ 豚こま切れ…100g
- ・ トマト…1/2玉
- ・ きゅうり…1/2本
- ・ お好みでしそやみょうが…適量

★つゆ★ (1人分)

- ・ めんつゆ (ストート) 1カップ
- ・ ごま油…小さじ1

作り方

- ① そうめんをゆがく。
- ② 鍋に湯を沸かしてトマトをくぐらせ、湯むきをして1cmの角切りにする。きゅうりは干切りにする。
- ③ 豚肉をさっと茹で火を通す。
- ④ 器につゆを入れ、トマト、きゅうり、豚肉を加える。
- ⑤ お好みで薬味を添えて完成。

※残ったつけ汁は飲まないように・・・塩分 6.6g !

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復に効果的です。

ごま油の風味がとても良く、効率よくカロリーもとれます。

しそやみょうが、生姜などの薬味は香りも良く、食欲をそそります。

夏は食欲がないから、面倒だからとそうめんだけという簡単なメニューになりがち。バランスが悪い食事は夏バテを助長します。暑い夏こそ、バランス良く食べることが大切です。

この一品で主食・主菜・副菜がそろった食事になります。

夏野菜のナス。冷蔵庫に余っていませんか？ナスだけでできる簡単メニューです。

～簡単！ナス南蛮～



材料（2人分）

- ・ 茄子…小2本
- ・ 小麦粉…適量
- ・ 油…適量
- ◆ 醤油…大さじ 1/2
- ◆ 砂糖…大さじ 1/2
- ◆ 酢…大さじ 1/2

小麦粉で味がなじみやすくなり、少ない調味料でもよく味がつきます。

作り方

・ 万能ねぎ…適量

- ① ナスは一口大に乱切りにし、たっぷりの水にさらす。
- ② ナスの水気をきり、小麦粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、ナスがしんなりするまで炒める。
- ④ ◆の調味料を合わせて加え、ナスとなじんだら完成
- ⑤ お好みで万能ねぎをかける。

～夏野菜のピクルス～

材料（作りやすい分量）



- ・ 人参…1本
- ・ 赤パプリカ…1個
- ・ たまねぎ…1/2個
- ・ オクラ…8本
- ★ ピクルス液 ★
- ・ 水…1/2カップ
- ・ 酢…1カップ
- ・ 砂糖…大さじ5
- ・ 塩…小さじ1
- ・ カレー粉…小さじ1

一度作っておくと常備菜として役立ちます。酢が効いてさっぱりとした一品です。

カレー粉はお好みで。カレー粉が加わると風味が変わり、一味違ったピクルスになります。

作り方

- ① 人参は半分に切り、1cm幅の拍子切りにする。パプリカは種をのぞいて1.5cmの幅に切る。
- ② 玉ねぎは1.5cm幅に切り、オクラは湯がいてがくを除く。
- ③ 鍋に入れたピクルス液を1分火にかけ、人参を加えて1分煮る。残りの野菜を加えてひと混ぜし、火を止める。
- ④ 粗熱がとれたら汁ごと保存容器に入れて1日冷蔵庫で寝かせて完成。



7月 夏レシピ



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、暑さで食欲が落ち食事量が減っていませんか？つい口当たりの良いそうめんやアイス、すいか、冷たい飲み物などを摂りすぎてしまいがちな季節ですね。

これらは水分を多く含んでいるので摂り過ぎには注意が必要です。

しかし、脱水症予防のため、汗をかいた分の水分は補給しましょう。

できるだけ炎天下での外出は控え、外出する際は帽子や日傘を利用したり、なるべく日陰を歩くよう心がけて下さい。

さっぱりした料理の工夫や3食の食事量が少ない時は間食を利用するなどしっかり栄養を摂って、夏バテを防止しましょう！。

サラダうどん

お好みでマヨネーズをかけても
美味しいです。カロリーUPに
もなります。

エネルギー292kcal タンパク質：11.6g カリウム：380mg リン：143mg 塩分：2.1g



野菜は切った後、水さらしする事で
カリウムを減らす事ができます。

小さく切ることで、よりカリウムが
抜けやすくなります。

●材料(1人分)

うどん(ゆで)	150g
トマト	50g
きゅうり	30g
水菜	10g
コーン(冷凍)	10g
ツナ缶	30g
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
かつおだし汁	80cc

昆布だしはカリウ
ムが多いので、か
つおだしがお勧め
です。つゆを飲ま
ないようにすると
塩分も抑えられま
す。

- ① きゅうりは食べやすい大きさ、水菜は3cm長さに切り、水さらし後しっかり水気をきる。トマトは小さめに切る。ツナは油をきっておく。
- ② うどんはゆでて水にとって冷やし、水気をきる。
- ③ 器にうどん、トマト、きゅうり、コーン、ツナを盛り、合わせだしをかける。飾りに水菜を乗せる。

豚肉ときのこのポン酢炒め

エネルギー159kcal タンパク質：7.8g カリウム：205mg リン：82mg 塩分：0.8g



●材料(1人分)

豚肩ロース	40g
酒	小さじ1
しめじ	15g
ピーマン	15g
ごま油	小さじ1
ポン酢	小さじ1.5
砂糖	小さじ1/3
こしょう	少々

ポン酢はしょうゆに比べると塩分が約1/2少なく、減塩に有効です。程よい酸味があり重くなりがちな肉料理もさっぱりいただけます。

材料は細く切ることでカリウムが抜けやすく、味もなじみやすくなり少ない調味料でも美味しく食べられます。

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って酒をふっておく。
- ② しめじは石づきをとり、ピーマンは薄切りにしサッと下茹でしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める。肉に火が通ったら②の材料を入れ炒め、ポン酢、砂糖を入れ全体にからまったら火を止める。
- ④ お好みでこしょうで味を整える。

白玉とフルーツ缶のシロップかけ

エネルギー142kcal タンパク質：1.5g カリウム：45mg リン：13mg 塩分：0g



●材料(1人分)

白玉粉	20g
水	適量
みかん缶	20g
パイナップル缶	20g
チェリー缶	1個
水	100cc
砂糖	大さじ1

缶詰のシロップはカリウムが多く含まれているため使用しないようにしましょう。

- ① 白玉粉に耳たぶ位の硬さになるよう水を加え一口大に丸めて茹でる。茹であがったら冷水で冷やし水気をきる。
- ② 水と砂糖は少しトロミがつくまで火にかけ冷ましておく。
- ③ ①と缶詰を皿に盛り②のシロップをかける。