



8月 夏レシピ



蒸し暑い季節になりました。しっかり食べて、厳しい夏を乗り切りましょう。

暑い夏にも美味しいいただけるレシピを紹介します！

酢でさっぱり食べられ、塩分控えめ！ 鶏肉はムネ肉よりもも肉の方がカリウム少なめ、皮つきのままでカロリーUP



鶏肉と茄子の南蛮漬け

エネルギー：230kcal タンパク質：14.2g カリウム：385mg リン：161mg 塩分：1.0g



●材料(1人分)

| | |
|---------|--------|
| 皮つき鶏もも肉 | 70 g |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 少々 |
| 茄子 | 40 g |
| 長ネギ | 15 g |
| 人参 | 3 g |
| しょうが | 少々 |

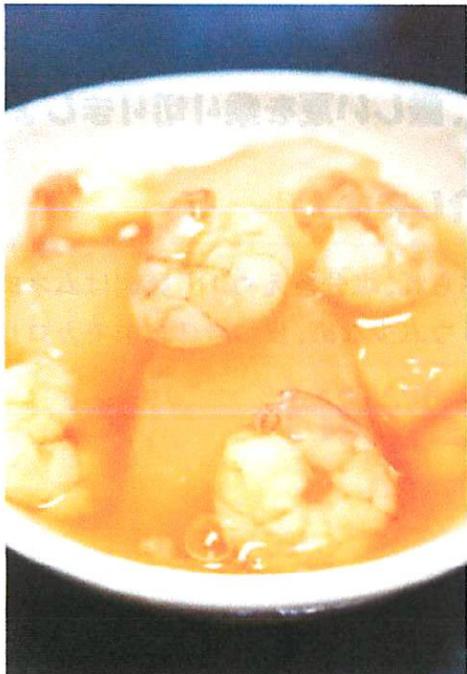
| | |
|--------|--------------|
| A | 酢 大さじ2 |
| | しょうゆ 小さじ1 |
| | 酒 小さじ1 |
| | みりん 小さじ1 |
| | 赤唐辛子(輪切り) 少々 |
| 揚げ油 適宜 | |

漬け込んだあと、冷蔵庫で冷やしても美味しいです
魚の切り身に変更するなどアレンジも出来ます！

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、酒を振りかけ臭みをとる。なすは縦半分に切って皮に斜めの切れ目を入れ、一口大に切る。
- ② 長ネギ、人参、しょうがはせん切りにする。
- ③ ボールにAを合わせ、②を漬けておく
- ④ ①のもも肉に片栗粉を薄くまぶし、170°Cに熱した油で揚げ、油をきって熱いうちに③に漬けこむ。同様になすを揚げて漬け込み、1-2回混ぜながら味がしみるまで漬けておく。
- ⑤ 味がなじんだら、漬け汁ごと器に盛り付ける。

冬瓜の煮物

エネルギー24kcal タンパク質：3.3g カリウム：133mg リン：55mg 塩分：0.5g



片栗粉でとろみをつけると
味がまとまり食べやすくなります

冬とつきますが夏野菜の冬瓜。体を冷やす作用でクールダウン。マンネリしがちな夏野菜のレパートリーの一つにいかがですか？

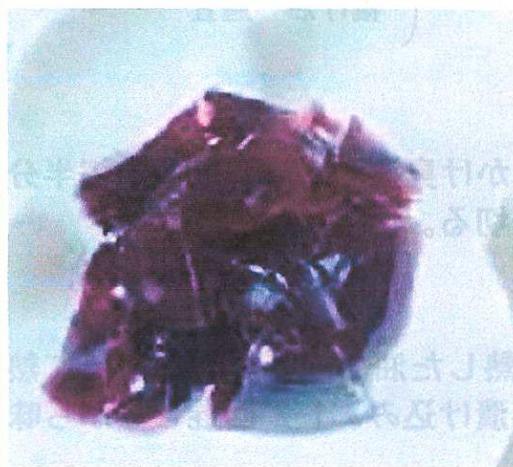
●材料(1人分)

| | |
|------|--------|
| 冬瓜 | 40 g |
| 冷凍えび | 15 g |
| だし汁 | 30m l |
| しょうゆ | 小さじ1/4 |
| みりん | 小さじ1/4 |
| 塩 | 0.1 g |

- ① とうがんは皮と種を取り、一口大に切り、茹でこぼす。えびは解凍しておく。
- ② 鍋にだしを入れ沸騰したらえびをいれ、さっと煮る。
- ③ 2のえびをいったん取り出し、そのまま冬瓜を加えだし汁で煮る。あらかた火が通ったら調味料を入れ、煮詰める。
- ④ 3に2のえびを戻し、さっと煮て盛り付ける。

グレープクラッシュゼリー

エネルギー52kcal タンパク質：0g カリウム：3mg リン：1mg 塩分：0g



エネルギー補給にぴったりのデザートです
過食は体重増加の原因にもなるため注意

●材料(1人分)

果汁100%はカリウムが多く含まれるため、果汁の少ないものを

| | |
|------------|--------|
| 10%ぶどうジュース | 1/2カップ |
| 粉寒天 | 小さじ1/3 |

- ① なべにぶどうジュースを入れて粉寒天をふりいれ、木じゃくしで混ぜながら1-2分弱火で煮たて、火からおろす。
- ② 粗熱をとってからグラスに流し、冷やし固める
- ③ フォークでざっとかき混ぜる





夏レシピ

(しっかりと栄養を摂ろう)



暑い日が続くと、なんとなく体がだるい、食欲がないといった症状が起きやすくなります。そんな時は、ついつい喉ごしのよい麺類や冷たいものに偏りがちです。このような食事では栄養が十分に摂れず、症状はなかなか回復できません。

しっかりと食べ、暑い夏に備えましょう。

食欲がなくなりエネルギー不足になると、体内の筋肉や脂肪が減り痩せてきて、ドライエイトが減少します。

- ・1日3食食べましょう(食事回数が少なくなることでもエネルギー不足を引き起こしやすくなります。)
- ・冷たいものばかり食べたり、飲んだりして胃腸が弱らないようにしましょう。
- ・あっさりとしたものに偏らず、たんぱく質食品をしっかりと摂りましょう。

元気になる&食欲増進になる食べ物

血や筋肉の素

たんぱく質(肉、魚、

卵、大豆製品)



毎食必ず蛋白質食品を摂りましょう。

朝:味噌汁(豆腐)
昼:卵
夕:肉か魚 等
豚肉はビタミンB1が多く、夏バテ防止に良い食品です。

疲労回復・

食欲増進に

酸味や香辛料の
刺激で食欲減退に…

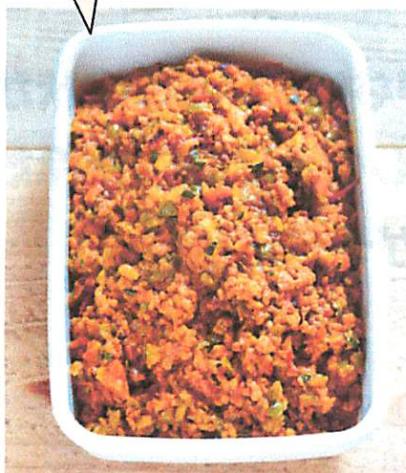


酸味の食材は
疲労の原因となる
乳酸を排出する
働きがあります。
また酢は、消化酵
素の分泌を活発
にしてくれるので
酢の物料理で
食欲回復に。

スパイスや香味野菜
で食欲アップ。

1回作って何度も楽しむ

(常備菜を作り置きして、上手にたんぱく質を摂りましょう)



たっぷり野菜のドライカレー(6回分)…1回分塩分 1g

- ・豚ひき肉 300g ・人参 100g ・玉ねぎ 150g ・ピーマン 100g
- ・ニンニク 少々 ・ショウガ 少々 ・トマト 100g
- ・炒め油 3g ・ウスターーソース 7g ・カレルー 40g
- ・塩 1g (野菜は季節によって変えてOK)
- ・野菜はすべてみじん切りにします。
- ・豚肉を油でいため、野菜を炒めます。野菜に火が入ったら、調味料をすべて炒め合わせ、水分を飛ばします。

ごはんにそのままかけ
ればドライカレーに。

そうめんや中華麺に
かけて、ジャージャー^{麺風}に。

茄子と炒めて、マーボー^{一茄子風}に。
もやしと炒めてもOK。

豆腐にかけてもOK。

じゃが芋を使用しないことでカリウムを減らすこともできます。

また、冷凍保存できるため、お昼ご飯などに解凍して簡単に利用できます。



牛肉のしぐれ煮(6回分)…1回分塩分 0.7g(減塩醤油では約 0.5g)

- ・牛ロース脂身 300g ・生姜少々(お好みで)
- ・水 40cc ・砂糖大匙 1杯 ・醤油大匙 1.5杯
- ・生姜は千切りにします。
- ・調味料を鍋に入れ煮たてます。生姜、牛肉を加え煮ます。(煮詰めすぎると肉が固くなるので注意しましょう)

ごはんにそのまま
かけて牛丼風に。

レンコンやゴボウと炒
めて根菜の煮物に。

ざるうどんに載せて
肉うどん風に。

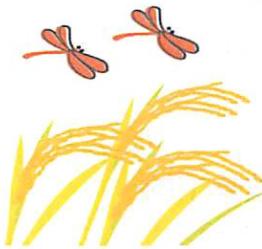
きのこや季節の野菜
といいたてもOK。

暑い夏、昼は簡単に済ませたかったり、夕食の準備に台所に立ちたくないときなど
作り置きおかずを利用してたんぱく質をしっかりと摂取し、夏バテを防ぎましょう。

秋の献立



涼しくなり過ごしやすい季節となりました。
秋には美味しい味覚がたくさんありますね。
今回はある一日の病院食の献立を紹介します。



【朝食】



【南瓜のみそ汁 43kcal 塩分 0.8g】

- ・ 南瓜 20g
- ・ 玉葱 20g
- ・ 麦味噌 7g
- ・ だし汁 90cc

【水菜・春雨の酢の物 37kcal 塩分 0.3g】

- ・ 水菜 15g
- ・ 春雨 7g
- ・ 人参 5g
- ・ 酢 小さじ 1
- ・ 砂糖 小さじ 1/2
- ・ 薄口醤油 小さじ 1/4

★1日合計の栄養量★

【ご飯 165g】

1688kcal 蛋白 60.1g 塩分 5.9g
カリウム 1859mg リン 757mg

【ご飯 220g】

1964kcal 蛋白 64.2g 塩分 5.9g
カリウム 1907mg リン 813mg

【ご飯 165g】

447kcal 蛋白 14.2g 塩分 1.8g
カリウム 500mg リン 186mg

【ご飯 220g】

539kcal 蛋白 15.6g 塩分 1.8g
カリウム 516mg リン 204mg

【大根のそぼろ煮 50kcal 塩分 0.5g】

- ・ 鶏ミンチ 20g
- ・ 大根 40g
- ・ 人参 10g
- ・ 砂糖 小さじ 1/3
- ・ だし割醤油 小さじ 1
- ・ だし汁

【ゆで卵 1/2 39kcal 0.2g】

- ・ ゆで卵 1/2 個
- ・ ごま塩 少々

透析は体力を使用する治療です。エネルギーが不足すると抵抗力、体力の低下を招きます。春雨やくずきりなどのんぶん食品を利用しエネルギーを確保しましょう。

【昼食】



【ご飯 165g】

537kcal 蛋白 21.2g 塩分 1.6g
カリウム 637mg リン 276mg

【ご飯 220g】

629kcal 蛋白 22.5g 塩分 1.6g
カリウム 653mg リン 295mg

【魚カレームニエル 139kcal 塩分 0.7g】

- ・ 魚 60g
 - ・ 塩 0.5g
 - ・ カレー粉 0.3g
 - ・ 薄力粉 小さじ1
 - ・ マーガリン 小さじ1/2
 - ・ 油 小さじ1/2
- ★ 付け合わせ
- ・ 枝豆
 - ・ 人参の甘煮

カレー粉は減塩の味方！

カレー粉以外にもわさび、辛子、唐辛子、胡椒などの香辛料を上手に利用し薄味をカバーしましょう。

【胡瓜・わかめの酢の物 16kcal 塩分 0.5g】

- ・ 胡瓜 40g
- ・ 塩 0.1g
- ・ 乾燥わかめ 1g
- ・ 酢 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 薄口醤油 小さじ1/4

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

【茄子・豆腐の煮物 45kcal 塩分 0.4g】

- ・ 茄子 40g
- ・ 豆腐 25g
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ みりん 小さじ1/4
- ・ 減塩醤油 小さじ1
- ・ 条かつお 少々
- ・ グリンピース 少々

秋ナス美味しいですよね。

【フルーツゼリー 59kcal】

- ・ ゼラチン 1.5g
- ・ 水 小さじ2(ゼラチンをふやかす用)
- ・ 洋梨缶 15g
- ・ みかん缶 15g
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 水 大さじ3杯

缶詰はお好みのものを使用して下さい。缶詰のシロップにはカリウムが多く含まれるため残しましょう。市販のゼリーでも構いません。

【夕食】



【ご飯 165g】

704kcal 蛋白 24.7g 塩分 2.5g
カリウム 722mg リン 296mg

【ご飯 220g】

796kcal 蛋白 26.1g 塩分 2.5g
カリウム 738mg リン 315mg

【揚げ鶏の和風ソース 275kcal 塩分 0.9g】

- ・ 鶏もも肉 80g
- ・ 生姜 2g
- ・ 塩 0.5g
- ・ 胡椒 少々
- ・ 薄力粉 小さじ 1
- ・ 揚げ油

生姜や胡椒も
ポイントです。

～和風ソース～

- ・ 玉葱 25g
 - ・ 酒 小さじ 1/4
 - ・ 砂糖 小さじ 1/4
 - ・ みりん 小さじ 1/4
 - ・ 減塩醤油 小さじ 1
- ★ 粉ふき芋
- ・ ジャガイモ 25g
 - ・ 塩 0.2g

1日植物油 20g(大さじ 1+
2/3)が基本です。揚げ物 1
回で大さじ 1杯の油の利用と
なります。

マヨネーズ、マーガリン、ドレッ
シングも同じ仲間です。

炒めものや揚げ物以外に
も、酢の物や和え物にごま油
やオリーブオイルを加えて油を
使用してもいいですね。コクも
増すため少ない塩分でも美味
しく食べられます。

【辛子酢味噌和え 32kcal 塩分 0.6g】

- ・ イカ 10g
- ・ キャベツ 30g
- ・ もやし 20g
- ・ 塩 0.1g
- ・ 醋 小さじ 2/3
- ・ 麦味噌 小さじ 2/3
- ・ 砂糖 小さじ 1/2
- ・ 辛子 小さじ 1/4

辛子のピリッと
感も利用しま
しょう。

【ビーフン炒め 69kcal 塩分 0.6g】

- ・ 豚肉 10g
- ・ ビーフン 10g
- ・ ピーマン 15g
- ・ 玉葱 15g
- ・ 人参 5g
- ・ 木耳 少々
- ・ ごま油 小さじ 1/2
- ・ オイスターソース 小さじ 1/2
- ・ 塩 0.4
- ・ 胡椒 少々

【刺身こんにゃく 5kcal 塩分 0.2g】

- ・ 刺身こんにゃく 30g
- ・ プチトマト 10g
- ・ 貝割れ
- ・ だし割り醤油 小さじ 1/2

こんにゃくはカリウムも
少ないためボリュームア
ップのために上手に利
用しましょう。

【フルーツカクテル 26kcal】

- ・ フルーツカクテル缶詰 40g



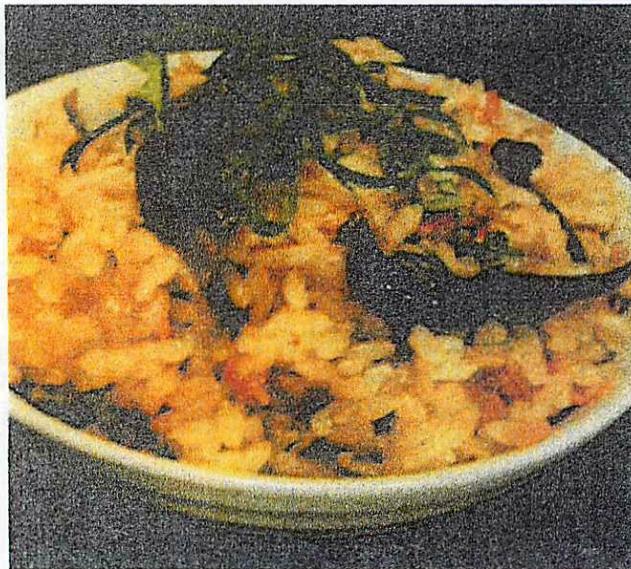
秋レシピ



秋も深まり、日に日に涼しくなってきました。食欲の秋、スポーツの秋とこの季節は一年のうちでもとても過ごしやすい季節ですね。

柿や梨、さつま芋やきのこなどおいしい秋の実りの季節ですが、気になるのがカリウムのこと。今回はそんな秋の食材を使った秋のレシピを紹介します。

きのこ炊き込みご飯(1人分:324kcal, K130mg、塩分 1.4g)



◀材料▶

★4人分の材料です★

- ・白米 2合
- ・油揚げ 1枚
- ・生椎茸 4枚
- ・ごぼう 40g
- ・人参 20g
- ・大葉 1枚

◆調味料

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・だし汁 400ml
- ・薄口醤油 大さじ2

◀作り方▶

- ①米は洗って、ザルにあげて30~60分程おく。
- ②ごぼうはささがきにして水にいれアクを取り、ざるに上げ水気をきる。
- ③油揚げは細切りにし、人参は千切りにする。
- ④椎茸は石づきを取り除き、1口大に切る。
- ⑤②のごぼう、③の油揚げ、人参、④の椎茸をそれぞれ茹でこぼす。
- ⑥炊飯器に米、調味料を入れる。油揚げ、椎茸、ごぼう、人参を入れ、ざつと混ぜて、炊く。
- ⑦炊き上がったら、しゃもじでざっくり混ぜ、余分な水分を飛ばし、10分ほど蒸らす。器に盛り、干切りした大葉をのせて完成。

椎茸はしめじやエリンギと比較し、きのこの中でカリウムが少ないです。
なめこもカリウム量が少なくお勧めです。

大葉の他にも柚子の皮や三つ葉、海苔をのせても風味よく美味しく食べることができます。

フライパンで秋刀魚の塩焼き(1人分:250kcal、K210mg、塩分0.6g)



《作り方》

- ①秋刀魚は半分に切り、ハラワタを取り除く。
- ②キッチンペーパーでよく水気を吸い取り塩を秋刀魚の30cm位上からパラパラと万遍なく裏表に振る。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き油を浸み込ませたペーパーで薄く油を塗る。
- ④最初強火で熱して焼く。ジュージュー音がしてきたら弱中火にして蓋はせずに7~8分焼く。
- ⑤少し持ち上げてみて裏にきつね色位の焦げ目が付いていたら裏返しそのままの火加減で7~8分焼く。
- ⑥秋刀魚は最初下にした面を上にして盛付け、大根おろしは水に晒し水切りして形を整え、醤油をかけ酢橘と一緒に添える。

秋刀魚は魚の中でもリン・カリウムが少なめです。

3色ソテー(1人分:33kcal、K188mg、塩分0.2g)

《材料》(1人分)

ほうれん草……30g
もやし……40g
赤パプリカ……10g
塩………0.2g
こしょう……少々
オリーブ油…小さじ1/4

《作り方》

- ①ほうれん草、パプリカは切って茹でこぼす。
- ②もやしは水洗いする。
- ③フライパンに油を敷き、①と②と一緒に炒めていく。
- ④塩・こしょうをふって、全体になじんだらお皿に盛って完成。

ほうれん草はカリウムが多いので、カリウムの少ないもやしを加えてボリュームアップ

柿のコンポート(1人分:132kcal、K150mg)

《材料》(1人分)

・柿…1/2個
A 生姜スライス…1/2かけ
A 砂糖……大さじ1・1/2
A レモン汁、洋酒…各大さじ1/2
A 水…1/2カップ

《作り方》

- ①柿は小さく角切りにする。
- ②鍋に①とAの材料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、冷めるまでそのままにする。(時間があるだけ長く置く。)
- ④柿を器に入れ完成。

※シロップにカリウムが多く含まれるので、飲まないようにしましょう

柿は1/2個が摂取量
目安です。



冬レシピ

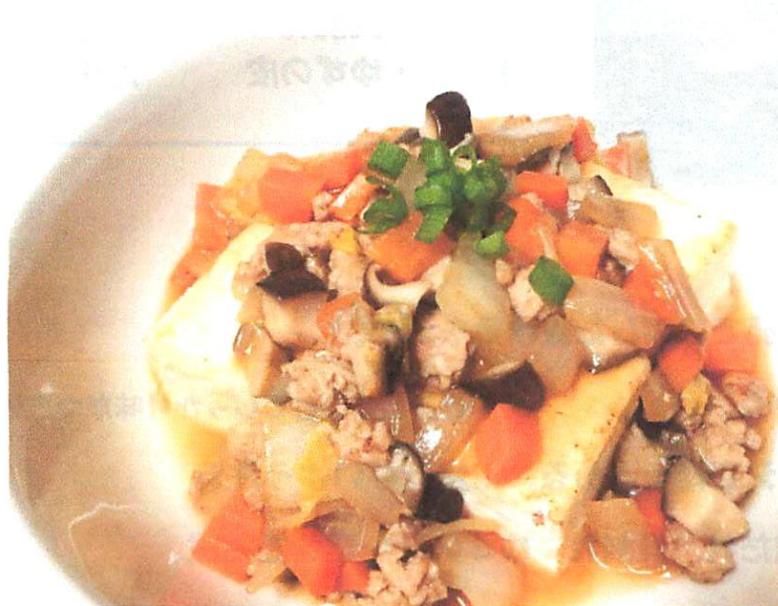


日を追うごとに寒さも増してきました。いよいよ冬到来です。汗をかきづらく、活動量も減る時期です。体重増加は心臓に負担がかかりますので、リンやカリウム管理を行うと共に、体重増加も最小限にしていきましょう。今回は冬のあったかレシピをご紹介します。

豆腐の中華風野菜あんかけ

(1人当たり : 180kcal、カリウム 296 mg、リン 139 mg、塩分 0.9g)

野菜もたっぷりとれる一品です。野菜は茹でこぼしてから使用することで、カリウムを2~3割減らすことができます。



とろみをつけることによって、舌に味が残りやすくなるため減塩に有効です。あんかけ焼きそばにしても GOOD !

材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・小麦粉 少々
- ・油 小さじ2
- ・鶏ミンチ 50g
- ・生椎茸 20g
- ・白菜 60g
- ・人参 20g
- ・玉ねぎ 50g
- ・小葱 1g

A

- ・中華だし 1.5g
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・水 60ml

B

- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ2

-作り方-

1. 生椎茸・人参・玉ねぎは小角切り、白菜はざく切りにし、熱湯でさっと茹でておく（カリウムを減らします）
2. 熱したフライパンに鶏ミンチを入れ、木べらで混ぜながらポロポロになるまで強火で炒める。
3. 1で下処理をした野菜を入れ一緒に炒める。しなりしたら、Aの調味料を入れ煮立たせる。
4. Bを回し入れてとろみをつけ、あんを作る。
5. 豆腐は水切り後4つに切り、小麦粉を薄くまぶす。熱したフライパンに油を敷き、少し焼き目をつける。（キッチンペーパーで包んで電子レンジで1分ほど加熱すると簡単に水切り出来ます！）
6. 器に盛って、4の野菜あんをかけ、最後に小口切りにした小葱を飾れば完成。

☆今回のポイント☆

- * 今回は牛豚ミンチよりもリンの少ない鶏ミンチを使用しました。
- * 白菜・玉ねぎは、カリウムの少ない野菜です。小さく切ることで更にカリウムを減らすことが出来ます。



大根の味噌かけゆず風味 (1人当たり: 26 kcal, K99mg、塩分 0.6g)

旬の大根を使った簡単レシピです。大根は薄くスライスして茹でこぼすことで、カリウムを減らすことが出来ます。さらにゆずの皮を使用することで減塩にもつながりますよ。



材料(2人分)

| | |
|---------|--------|
| ・大根 | 80g |
| ・かつおだし汁 | 30cc |
| ・味噌 | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・貝割れ | 適量 |
| ・ゆずの皮 | 適量 |

〈作り方〉

1. 大根はいちょう切りにし、茹でこぼした後水気を切る。
2. 大根をかつおだしで煮詰める。
煮詰めることでしっかり味がつきます。
3. 調味料を合わせて電子レンジで軽く温める。※焦げないよう注意
4. 大根を器に盛りつけて味噌だれ、貝割れ、ゆずの皮を乗せて完成。

ゆずの風味で薄味でも美味しい！

～野菜の摂り方～

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいるため、積極的に摂ることを推奨されています。透析中でもカリウム過剰にならないよう野菜の調理の際は以下の点に気をつけましょう。



* 小さめに切る

カリウムは水溶性のミネラルなので水に良く溶けます。

下処理の際に水に接する面が多くなるように(表面積が多くなるように)
小さめに切ることでよりカリウムを減らすことが出来ます。



* 水気をよく切る

茹でた後や水にさらした後に、水気を切らないと
余分な水分とカリウムが残ってしまいます。

大根卸し等野菜をすりおろした際にも、水気をしっかり絞りましょう。



レンジで簡単レシピ

日に日に寒さが身にしみるようになりました。今月は身体の中から温まる、香辛料や生姜を使用して、簡単にレンジで出来てしまう「簡単マー婆一豆腐」をご紹介します。

レンジでマー婆一豆腐(1人分: 170Kcal, K313mg、塩分 1.5g)



豆板醤は小さじ 1 杯で 1.2g の塩分を含みますので、入れすぎないように。

《材料》(1人分)

A {
- 深葱 1/8 本
- 豚挽肉 40g
- 生姜すりおろし 少々
- にんにくすりおろし 少々
- ごま油 3cc

B {
- 合わせ味噌 小さじ 1
- 減塩醤油 小さじ 1
- 料理酒 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 片栗粉 小さじ 1/2
- 鶏ガラの素 小さじ 1/2
- 豆板醤 小さじ 1/3
- 水 50cc
- 絹ごし豆腐 70g
- 葱(好みで) 適量

《作り方》

① 深葱はみじん切りにして耐熱容器に入れる。

② Aを加えて挽肉をほぐし、①に加えラップを

かけずにレンジで 3 分加熱。

③ ②を混ぜてほぐし、Bを加えて混ぜる。角切りにした豆腐を加え、ラップをかけてレンジで 5 分加熱。

④ ざっくり混ぜ合わせ、好みで葱をふり完成。

筑前煮(1人分:54kcal、K197mg、塩分 0.5g)



根菜類はカリウムが高めですので必ず茹でこぼしましょう。

《作り方》

- ① 板こんにゃく(茹でてアク抜き)、干し椎茸(戻す)、ごぼう、人参は1口大に切る。(乱切りやイチョウ切りなど)
- ② ごぼう、人参は軽く茹でこぼす。
- ③ 鶏肉も小さく切り、油で炒める。①を入れさらに炒める。
- ④ だしの素、減塩醤油、砂糖、料理酒を入れ煮る。

《材料》(1人分)

- | | |
|----------|-----------|
| ・板こんにゃく |20g |
| ・干椎茸 |1枚 |
| ・ごぼう |20g |
| ・人参 |8g |
| ・皮なし鶏もも肉 |20g |
| ・減塩だしの素 |0.2g |
| ・砂糖 |1.5g |
| ・減塩醤油 |4g |
| ・料理酒 |2g |
| ・油 |1g |

かぶの酢の物(1人分:25kcal、K137mg、塩分 0.2g)

《材料》(1人分)

- | | |
|-------|-----------|
| ・かぶ |50g |
| ・野菜昆布 | ...0.3g |
| ・穀物酢 |6g |
| ・塩 |0.2g |
| ・砂糖 |3g |
| ・ゆず |お好みで |

《作り方》

- ① かぶは軽く茹でる。
- ② ①、野菜昆布、調味料を合わせて和える。
- ③ ゆずはお好みで。ゆずが苦手な方は花かつお等でもOKです。

軽く茹でるとカリウムも、減らしますし、塩もみの塩も減らせます。

春雨サラダ(1人分:85kcal、K50mg、塩分 0.3g)

《材料》(1人分)

- | | |
|--------|-----------|
| ・春雨 |7g |
| ・胡瓜 |20g |
| ・塩 |0.1g |
| ・人参 |3g |
| ・マヨネーズ | ...8g |
| ・こしょう |少々 |

《作り方》

- ① 春雨を茹でる。
- ② 胡瓜は織切にし、軽く塩もみする。
- ③ 人参も織切し軽く茹でる。
- ④ ①②③をマヨネーズ、胡椒で味付けする。

春雨はエネルギー源になります。揚げ物などでエネルギーアップ出来ない時は上手に利用しましょう。