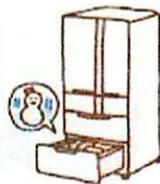


# 冷凍・解凍基本ガイド

## 冷凍のメリット



- ①食費の節約に役立つ
- ②お弁当おかずの強い味方
- ③材料を無駄なく使いいきり
- ④ピンチの時も備えあれば憂いなし
- ⑤湿気やカビから守る



## 冷凍の基本テクニック

食材の美味しさをキープする冷凍法には、いくつかの決まり事があります。基本のテクニックをマスターしましょう。

### ①食材の鮮度がよいうちに早めに冷凍する

食材が余ったら冷凍するのではなく、最初から余分な食材を見越して冷凍するのがお勧め。食材が新鮮なうちに冷凍すれば生の食材とほとんど変わらない味で解凍できます。冷蔵庫でしばらく保存してから冷凍庫に移すのではなく、食材を買ってきたら新鮮なうちに冷凍保存するように心がけましょう。

### ②時間をかけずに急速に凍らせる

食品を素早く凍らせると、細胞に含まれる水分が小さな氷になって凍結します。一方ゆっくり凍らせると大きな氷になるので、細胞が破壊されて風味や食感が低下してしまいます。温度を「強」に設定して急速に凍らせてから通常温度に戻しましょう。

### 急速冷凍のコツ



- ①金属製トレイを利用する
- ②食材は薄くして小分けにする
- ③間隔をあけて「バラ冷凍」に

### ③ラップだけでなく、冷凍用保存袋に入れる



ラップには微細な穴があいているので、これだけで冷凍保存すると乾燥したり、臭いが移ったりすることがあります。急速冷凍後はジッパーのついた冷凍用の保存袋に入れて保存しましょう。

### ④酸素の元凶、空気をシャットダウン

美味しさをキープするための大敵が空気。食材が空気に触れると酸化して品質が劣化してしまいます。冷凍しても空気がある限り、食材の酸化は進みます。必ず密封出来る冷凍用保存袋や密閉容器を使用し、空気を十分に抜いてから保存しましょう。

### ⑤冷凍した日を記録して、保存期間をチェック

食材は冷凍することによって長期保存できるようになりますが、それにも限界があります。冷凍用保存袋や密閉容器には冷凍日や食材名などを書き込んでおいて、早めに使うようにしましょう。

# 食材別冷凍保存テクニック

## ご飯



ご飯が温かいうちにラップで1食分の分量を薄く平らに包み、冷めたら冷凍保存用袋に入れる  
※冷凍保存用容器を使ってもOK

**保存期間: 1ヶ月**



## 肉



◆生のまま冷凍する

※豚厚切り肉などの脂身の多い食材は水分が蒸発して乾燥し、脂質が酸化したり、蛋白質が変性する「冷凍やけ」を起こしやすいため、ラップでピッタリ包んだ上からアルミホイルで二重に包むのがコツ。

◆下味をつけて冷凍する

- ・塩コショウをまぶす
- ・調味料を入れてもみこむ

◆茹でて冷凍する

◆炒めて冷凍する

**保存期間: 生: 3・4週間 加熱: 4・5週間**



## 魚



◆1切れずつラップに包み冷凍する

※あじなど1尾ずつ冷凍する場合は、傷みやすい腹ワタやエラは必ず取り除きましょう

◆調味料を入れて漬け、冷凍する

**保存期間: 2週間**

## 野菜



◆生のまま冷凍する

→トマト、大根、きゅうり（塩もみしてから）、ごぼう（ささがきにし、酢水につけてから）、ピーマン、パプリカ、ニラ、人参

◆加熱して冷凍する

→青菜、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、キャベツ、白菜、ごぼう、かぼちゃ（レンジ）、ピーマン、パプリカ、アスパラガス、オクラ、人参、茄子、サヤインゲン

**保存期間: 生: 3週間 加熱: 1ヶ月**

## 芋類



◆電子レンジで加熱して冷凍する

→さつまいも、じゃがいも

◆茹でて冷凍する

→里芋（食べやすい大きさに切って塩をふんでもみ、洗い流してから茹でる）

**保存期間: 1ヶ月**

## キノコ



キノコを冷凍すると、細胞が破壊され、旨みがUPすることが知られています。石突きを取り除いてから小分けして袋に入れ、茹でずにそのまま凍結しましょう。

**冷凍 OK:** しいたけ、なめこ、マイタケ、エリンギ、松茸、

**冷凍 NG:** ぶなしめじ、えのき茸

## 冷凍 NG の食材

卵、山菜、レタス、茼蒿、握り寿司、みりん、マヨネーズ、ビール・炭酸飲料、油類

## 料理の冷凍方法

◆完成した料理を冷凍する

◆工程の途中で冷凍する

# 解凍の基本テクニック

いくら上手に冷凍しても、解凍するときに失敗したのでは意味がありません。冷凍素材を元のように美味しく解凍するための基本を覚えておきましょう。

## ①生ものは自然解凍がベスト

肉や魚などの生ものの冷凍素材は、冷蔵庫に移して自然解凍するのが理想的。冷蔵庫の中でも温度が低めのチルドルームで解凍するのがベスト。冷凍用保存袋から出して、ラップをかけたまま解凍しましょう。

## ②急ぎの時は電子レンジ解凍

時間のないときの解凍には、電子レンジがベストです。解凍モードを利用するか、ふつうの加熱機能を使って解凍する方法があります。どちらの場合も加熱しすぎないようにしましょう。状態を確認しながら少しずつ加熱すること。半解凍くらいまで解凍して、あとは自然に解凍するといいでしょ。

## ③調理済み食品は電子レンジで解凍&温め

ご飯は料理など、加熱調理した冷凍食材を温めて食べる場合は、電子レンジで解凍と温めを一度に行うのが簡単です。

### しっとり仕上げたいものはラップのまま



ご飯や煮物などのように、しっとりした仕上がりのものは、ラップをかけて加熱しましょう。ただ最近は、ラップなしでも大丈夫という電子レンジもあるので、取扱説明書で確認を。

### カラッと仕上げたいものはラップなし



フライやコロケ、天ぷらなどの揚げ物は、ラップをして加熱するとペチャツとしてしまいます。耐熱皿にパーパータオルを敷き、その上に冷凍した揚げ物をじかに置いて加熱するといいでしょ。

## ④ブランチングした野菜はゆでて解凍してもOK

水分の多い野菜はそのままでは冷凍に向かないので、ブランチングといって、さっと茹でてから冷凍するのが基本です。ブランチングした野菜は、凍ったまま熱湯でゆでて解凍することも出来ます。短時間で解凍出来るので便利な方法です。ただし、冷凍前に一度茹でているので加熱しすぎないように気を付けましょう。



### 解凍したものの再冷凍はNG

一度解凍したものをまた冷凍すると、食品の細胞がさらに破壊されるので、味や食感が大幅に低下してしまいます。また、細菌が繁殖する恐れもあるので、いったん解凍したら必ず使い切るようにしましょう。

## ⑤凍ったまま揚げる、煮る、焼く、炒める

冷凍室から出したら、解凍の手間をかけずにすぐ調理に利用できる場合もあります。

例えば加熱したハンバーグは、凍ったままフライパンで焼けばOK。冷凍した野菜は煮物や汁物にそのまま入れるだけという手軽さ。食材をストックしておく、時間がない時にとっても役立ちます。



# 風邪予防と免疫力アップ



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。  
寒い日々が続き、本格的な冬がやってきましたね。  
風邪やインフルエンザなどの感染症が流行するこの時期は、病原菌に負けな  
いように免疫力を高める食事を心掛けましょう。

## <免疫力アップのポイント>

### ①規則正しい生活、バランスの良い食事

生活リズムの乱れや睡眠不足が続くと、疲れやストレスが溜まり、免疫力が低下しやすくなります。

また、食事バランスの乱れも免疫力の低下に繋がります。

1日3食、**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えたバランス食を心掛けましょう。

主食

主菜



副菜

### ②エネルギーを確保する

エネルギーが不足すると、病原菌に対する抵抗力が弱まってしまいます。

食事を抜いたりしていませんか？食べ過ぎも良くないので、**適正エネルギー量**を**しっかり摂り**、病原菌を寄せ付けない身体作りをしましょう。

### ③腸内環境を整える

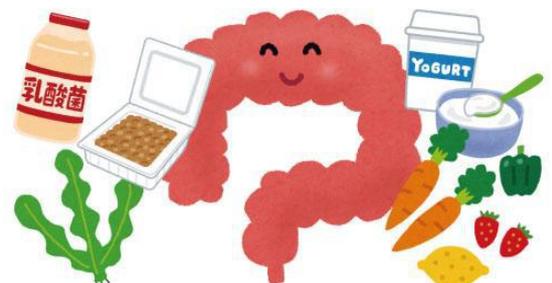
体内の免疫機能の約7割は腸が担っています。

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで、免疫機能が向上します。

#### 【腸内環境を整える食品】

発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌）、乳酸菌飲料、  
水溶性食物繊維豊富な食品（海藻類、きのこ類、  
こんにゃく、葉物野菜、もち麦など）

※カリウムやリンを多く含む食品は、摂りすぎないように注意しましょう。適量は栄養士に相談を。



### ④抗酸化作用のある食品を摂る

私たちの身体は鉄が錆びるのと同様に酸化していきます。酸化が進むと活性酸素が増加し、それが免疫力の低下に繋がってしまいます。

抗酸化作用のある食品を摂ることで、この活性酸素を除去できます。

#### 【抗酸化作用のある食品】

#### ビタミンA

人参、小松菜、春菊  
ニラ、ほうれん草、しそ  
かぼちゃ、大根の葉など

#### ビタミンC

レモン、柚子、キャベツ、  
ピーマン、パプリカ、白菜  
ブロッコリー、水菜、緑茶

#### ビタミンE

卵、アーモンド、  
植物油、マーガリン、大豆、  
モロヘイヤ、アボカド

※ビタミン豊富な食材にはカリウムも多く含まれています。水さらし、茹でこぼしを行いましょう。

## ⑤身体を温める

身体が冷えると免疫機能が低下します。逆に体温が1℃上がると免疫力は最大5~6倍になると言われています。

身体を温める食品を取り入れて免疫力を高め、ウイルスを撃退しましょう。

### 【身体を温める食材】

生姜、葱、ニラ、南瓜、牛蒡、人参、蓮根、玉葱、にんにく、唐辛子など

## お正月の余ったお餅で簡単あったか 免疫力アップメニュー

## 揚げもちのそぼろあんかけ

### 《材料》(2人分)

- もち：160g
- 揚げ油：10g
- そぼろあんかけ

鶏ひき肉：60g  
だし汁：120ml  
酒：15cc (大さじ1杯)  
みりん：12cc (小さじ2杯)  
★ 砂糖：6g (小さじ2杯)  
醤油：12cc (小さじ2杯)  
しょうが(すりおろし)：3g  
片栗粉：3g

- 大根おろし：50g
- 白髪ねぎ：適量

### 【栄養量(1人当たり)】

- エネルギー：332kcal
- たんぱく質：10.2g
- カリウム：221mg
- リン：105mg
- 食塩：0.9g

お好みでのこや野菜を  
入れても美味しいです♪



抗酸化作用のある大根の葉や柚子  
を細かく刻んで乗せてもGOOD!

### 《作り方》

- ①大根おろしはざるに上げ、汁気を切っておく。
- ②そぼろあんかけを作る。鍋で鶏ひき肉を炒め、★の材料を入れる。とろみが付いてきたら火をとめる。
- ③もちを170℃の揚げ油で素揚げをし、器に盛り付け、②を上からかける。
- ④大根おろし、白髪ねぎ、お好みで大根の葉や柚子を乗せれば完成。

汁気を切ることで、カリウム  
を減らすことができます。



### お餅

透析治療では多くのエネルギーを使うため、主食(糖質)でしっかりとエネルギーを補うことが大切です。お餅は米飯や麺に比べて水分量も少ないです。

### 生姜

辛味成分のシングロールは血行促進、体の保温効果があります。生の生姜は逆に体を冷やす効果もあるため、この時期は温めた生姜がオススメです。生姜たっぷりにすることで風味豊かになり、減塩でも美味しいですよ♪



# 低栄養予防について

平成 30 年 8 月

今年は例年以上の厳しい暑さが続いています。食欲が落ちていたりしませんか？水分摂取が増えて体重は増加しているけど、いつの間にか栄養不足になっていた！なんてことにならないためにも、きちんと食事を摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

## 低栄養状態とは？

栄養状態の指標：血清アルブミン(Alb)は 3.5g/dl 以上が目標で、これを下回ると低栄養状態と言われます。



## ～低栄養を防ぐために気をつけること～

★1日3食(朝・昼・夕)バランスよく食事を摂りましょう

主食(炭水化物)+主菜(蛋白源)+副菜(野菜類)を揃えて摂取しましょう。

炭水化物(ご飯、パン、麺など)はエネルギー源に、

蛋白質(肉・魚・卵・大豆製品)は筋肉や骨格を作り、

野菜類の食物繊維が便通を良くしたり、ビタミン・ミネラルが体調を整えてくれます。

それぞれが身体に大切な働きを持っているので、毎食組み合わせて食べることを意識しましょう。

★疲労回復の栄養素：夏バテからの食思低下を予防しましょう

・**ビタミン B<sub>1</sub>**・・・糖質をエネルギーに変えるとともに、疲労物質である乳酸などを処理する働きがあります。

透析後は 40～50%減少するとも言われます。

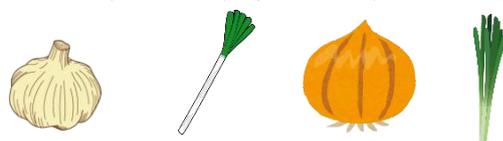
豚肉、鰻、玄米、大豆など



・**アリシン**・・・ビタミン B<sub>1</sub> の消化吸収を促進させて体内での働きを持続させ、疲労回復効果を長持ちさせます。

胃腸の働きを活発化し、食欲を増進してくれます。

ニンニク、ねぎ、玉ねぎ、ニラなど



## ★夏に摂りたい栄養素

- ・ **クエン酸**・・・疲労の原因となる乳酸の生成を抑制したり、心身の疲労、肩こりや筋肉痛などの予防・改善をする働きがあります。胃酸の分泌・胃の活動の促進がおこり、食欲増進効果も期待できます。



酢、レモンなどの柑橘類、梅干し(ただし塩分多い)など

- ・ **ビタミンC**・・・ストレス・暑さや睡眠不足、紫外線、気温差などで消費が高まり、不足すると疲れを感じやすくなります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があります。

野菜、果物類→

カリウムの含有量の多い食品にもなります。水さらし等の下処理は必要ですが、野菜類は適量摂取を心掛けましょう。

- ・ **香辛料・香味野菜**・・・食欲が低下しているときも、香辛料によって胃酸の分泌が促進され、食欲が増進する効果が期待できます。また、香味野菜の香りでの食欲増進効果も期待できます。



カレー粉、唐辛子、みょうが、大葉など

## ～～食欲がない時の中食(出来合いもの)利用法～～

暑くてあまり火を使いたくない日は、市販のものを利用してもいいと思います。



生姜焼き 1/2P で  
豚肉約 60g



カットキャベツ 1/3P

ご飯の上に載せれば、  
簡単丼になります。

カット野菜は  
しっかりと水さらし  
されているので、  
カリウムは少なめ



お肉入りのサラダ

サラダを買う時は、  
肉や卵も入ったもの  
を選びましょう。



# 便秘対策について



あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、みなさん体調を崩したりしていませんか？今回は半数近くの透析患者さんが悩んでいるという「便秘」についてお話ししたいと思います。

## 透析患者さんはなぜ便秘になりやすいのか？

- ① カリウム制限による食物繊維の摂取不足
- ② 水分制限による水分不足
- ③ 薬（とくにリン吸着剤）の影響
- ④ 排便時に使う筋肉の衰え など・・・



これらの要因が重なりあって便秘になりやすいといわれています



## ～便秘にならないための対策～

### ★1日3食、バランスよく食べるようにしましょう

特に朝食は一日の始まりの食事でもあり、排泄能力が一番高まっている時間帯です。朝食後に便意を催す方も多いと思いますが、この機会を逃さないようにしましょう。

### ★食事の量は減っていないか見直してみましょう

ご飯の量やおかずの量が減ってくると、便になる材料も減り便秘になる原因になります。透析終了時間が遅いと、昼食もしくは夕食が抜けてしまう方もいるかもしれませんがおにぎりやサンドイッチなど、何かしら食べて食事量が減らないようにしましょう。

### ★食物繊維をとりましょう

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。

食物繊維の種類	多く含まれる食品
水溶性食物繊維	果物、海藻、こんにゃくなど
不溶性食物繊維	豆類、根菜類、野菜類、きのこ類

食物繊維の多い食品にはカリウムが多いものもあるため、注意を。

**水溶性食物繊維**は便をやわらかくして腸内の通過を良くします。

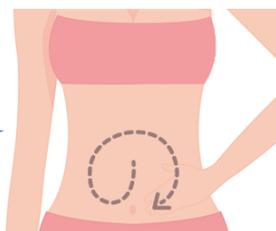
**不溶性食物繊維**は、腸のぜん動を活発にして便を押し出すはたらきがあります。

※不溶性食物繊維ばかりとりすぎると、大腸内で水分が吸収され、ますます便が固くなってしまうため、食材が偏らないようにしたいですね。

### ★適度な運動をしましょう

運動は腸の働きを活性化させます。お腹のマッサージや決まった時間帯にトイレに行く癖をつけておくことで、便を出しやすい環境を整えることができます。

「の」の字に  
マッサージをしてあげると効果的です！



## 腸内環境を整える補助飲料

腸内環境を整える飲み物	1本あたりのカリウム、リン含有量
ヤクルト 65ml	カリウム 39mg、リン 23mg
ラブレ（プレーン） 80ml	カリウム 36mg、リン 11mg

※飲む際は1日1本を目安にしましょう。

※ヨーグルトやジョア、ミルミルなどはリンが多いため、注意しましょう。

## サプリメントについて



### ☆サンファイバー

### ☆オクノス

### ☆イージーファイバー

これらには、**腸内環境を整えて便秘を解消する働き**があります。無味無臭のため、飲み物や味噌汁などの汁物などに溶かして摂ることができます。最近は薬局で販売しているものもありますが、カリウムやリンを多く含むものもあるため、興味のある方は、一度管理栄養士や看護師へ相談にしてみてください。

## ～食物繊維たっぷりの簡単レシピ～

### ごぼうと蒟蒻のピリ辛煮 1人分：85kcal、K183 mg、P39 mg、食物繊維 3.3 g



お好みですりごまやごま油を使っても美味しくなります☆

#### 材料（1人分）

- ・ごぼう・・・50g
- ・こんにゃく・・・20g
- ・オリーブオイル・・・小さじ1（4g）
- ・鷹の爪・・・少々
- ☆醤油・・・小さじ2/3（4g）
- ☆砂糖・・・小さじ1/2（1.5g）
- ☆みりん・・・小さじ1/2（3g）
- ☆酒・・・小さじ1（5g）

#### 《作り方》

- ① ごぼうは笹切りし、水にさらしておく。こんにゃくは一口大にちぎって茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき鷹の爪を入れ、ごぼうとこんにゃくを炒める。
- ③ 合わせておいた☆の調味料を入れて汁気が少なくなるまで煮る。
- ④ お好みですりごまをかける。

☆油を使うことで便の滑りがよくなります。エネルギー補給にもつながります。

☆はじめにしっかり水さらしをすることで、カリウムを減らすことができます。



# 便秘対策について



2020年1月発行

あけましておめでとうございます。

今年の冬は寒暖の差が大きいため、体調を崩されていませんか。

今年最初の透析新聞は、透析患者さんの多くが悩んでいるといわれている「便秘」についてです。腸内環境の乱れは免疫力低下に繋がり、風邪やインフルエンザ、感染症などのリスクが高くなってしまいます。腸内環境を整えて2020年を幸先良くスタートしましょう。

## 透析患者さんが便秘になりやすい理由

### ① 食物繊維不足

- ・カリウム制限により野菜や果物の摂取量が少ない



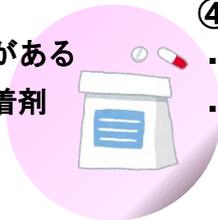
### ② 水分不足

- ・水分制限、除水により便が固くなる



### ③ 薬の影響

- ・副作用に便秘がある
- ※特にリン吸着剤



### ④ 腸のはたらきや腹筋の低下

- ・加齢や運動不足
- ・糖尿病の自律神経障害



### ⑤ 排便習慣の乱れ

- ・不規則な生活で便意を感じにくくなる
- ・透析中に便意を我慢



## 便秘対策

朝食を食べると腸が刺激されて排便がスムーズになります。毎朝食べる習慣をつけましょう。

### 朝食効果

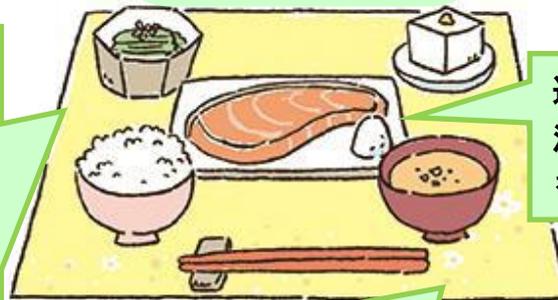
◎ **食物繊維**を摂りましょう。  
食物繊維には2種類あります！

#### ① 水溶性食物繊維

便を軟らかくして通過を良くする  
食品：果物、海藻、こんにゃく

#### ② 不溶性食物繊維

腸の働きを活発にして便のかさを増やすことで腸の動を活発にする  
食品：豆類、根菜類、野菜類、きのこ類



適度な**油脂**や**香辛料**、**酸味**の活用も腸の刺激となり排便を促してくれます。

※食塩やリンの過剰摂取に注意

◎ **善玉菌**(乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌など)を増やす発酵食品に含まれており、継続的に食べると効果的です。  
→ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズなど  
☆食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサとなるため、一緒に摂ることがおすすめです。

◎ 排便の**習慣**をつけましょう、特に**朝**がお勧めです。

決まった時間にトイレに行くよう習慣づけると、便意が起こるようになります。排便するときは、前かがみに座ると便の通りがよくなりますよ！



## ◎ 適度な運動を実施しましょう

運動が可能であれば、ウォーキングなどの軽い運動をしてみましょう。

また、お腹のマッサージは、腸の動きを助け、自然な便通をもたらします。



の字マッサージ



## サプリメントについて

食事では不十分な場合は、サプリメントで補うことも方法の一つです。

使用する場合には、用法用量を守って使用してください。ただし、薬局で販売しているものの中にはカリウムやリンを多く含むものもあるため、不明な点がある方は管理栄養士や看護師へご相談ください。(以下のサプリメントは栄養量に問題はありません。)



サンファイバーのサンプルがあります！

気になる方は、管理栄養士へお申し付けください。

通常のサンファイバー以外にも、

左のグリーンは、善玉菌の一種で生きたまま腸に届く「**酪酸菌**」を含有し、腸内フローラ改善に働きかけます。

右のブルーは、キクイモやゴボウに含まれる水溶性食物繊維の「**イヌリン**」が追加されていて、頑固な方に効果的です。

## つきこんにゃくの胡麻味噌炒

蒟蒻と野菜に含まれる**食物繊維**と味噌に含まれる**善玉菌**で腸内環境改善！  
さらに油を使用することで、便のすべりを良くしてくれます。

＜材料（2人分）＞

- ・ つきこんにゃく … 80g
- ・ 豚ばら肉 … 20g
- ・ 塩、こしょう … 少々
- ・ たまねぎ … 1/4 個
- ・ ピーマン … 1 個
- ・ ごま油 … 小さじ 1
- ・ 味噌 … 小さじ 1
- ・ みりん … 小さじ 1/2
- ・ すりごま … 少々



写真は2人分です

栄養量（1人分）

エネルギー：73kcal

蛋白質：2.2g

カリウム：109 mg

リン：32 mg

食塩相当量：0.5g

食物繊維：2.0g

＜作り方＞

- ① こんにゃくは下茹でする。豚肉は塩こしょうで下味をつけておく。  
玉ねぎ、ピーマンは千切りにして茹でこぼす。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら  
野菜とこんにゃく、Aを加えて軽く炒める。
- ③ まんべんなく混ざったら、すりごまを加えて完成。