

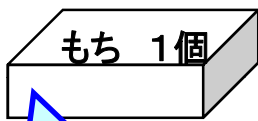
栄養だより

くすもと内科クリニック 2006年 12月 No. 3

今年も、残りわずかとなりました。今年の食生活はどうだったでしょうか。来年もよりよい食生活にするために、今年の食事について振り返ってみるのもいいですね。

今回は、おせち料理について紹介します。年末年始は、外食やお正月などで、塩分、リン、カリウムが多い食事になりやすいので、気をつけましょう。

おせち料理のエネルギーと塩分



もち 1個

エネルギー 118 kcal
カリウム 33 mg
リン 39 mg
塩分 0 g

雑煮にすると...
汁を含めて、塩分1.7g
具も水分を含むので、汁は残し、1日1杯にしましょう。

1個	エネルギー(kcal)	塩分(g)
磯辺もち	125	0.9
きな粉もち	158	0
あんもち	200	0

〇おせち料理の塩分

	エネルギー(kcal)	塩分(g)
かまぼこ(1切)	19	0.5
ちくわ(小1本)	36	0.6
かずのこ(1本)	27	0.4
えび(1尾)	68	0.9
なまこ(1人前)	30	1.7
黒豆(大さじ2)	87	0.5
にごみ(1人前)	200	2.1
かんでん(1個)	50	0

きな粉や砂糖、あんにすると、塩分が控えられます。
きな粉はリンが多く含まれるので、つけ過ぎないようにするといいですね。



透析によって、不足しやすい栄養素②

不足しやすい栄養素をバランスの良い食事の中で取り入れましょう。

☆ ビタミンB₂ ☆

- 働き**
- ・脂質の代謝に使われます。
 - ・動脈硬化などの生活習慣病を予防します。
 - ・細胞の再生やエネルギーの代謝を促進します。

- 食品**
- ・レバー、うなぎ、牛乳、ヨーグルト、納豆
 - ・ぶり、いわし、さんまなど

リンやカリウムが多く含まれる食品なので、とりすぎに気をつけま

鶏肉のヨーグルトサラダ

材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 100 g
- ・ごぼう 50 g
- ・みつば 10 g (1/2束)
- ・プレーンヨーグルト 15 g(大さじ1弱)
- ・酒 5 g (小さじ1)
- ・しょうゆ 9 g (大さじ1/2)
- ・酢 8 g (大さじ1/2)
- ・ごま油 2 g (小さじ1/2)



・エネルギー 137 kcal
・たんぱく質 11.0 g
・カリウム 289 mg
・リン 119 mg

作り方

- ①耐熱の深い皿に鶏肉を入れ、ヨーグルトと酒を全体にかけて、ラップをし、電子レンジで3分間、加熱する。
- ②肉は、少し冷めたら、食べやすい大きさにさいて、蒸し汁につけておく。
- ③ごぼうは、斜め薄切りにし、酢水に10分程度さらした後、ゆでてざるにあげる。
- ④みつばは、さっとゆでて3cmの長さに切る。
- ⑤しょうゆ、酢、ごま油を混ぜて、蒸し汁も加え、ドレッシングを作る。
- ⑥鶏肉、ごぼう、みつばを⑤のドレッシングで和える。

- ・ごぼうは食物繊維が豊富、ヨーグルトはお腹の調子を整え、便秘予防に！
- ・お好みで、一味、七味唐辛子をかけてもおいしいです。