

栄養だより

くすもと内科クリニック 2007年 3月 No. 6

春も近づき、食べ物がおいしい季節になりました。食事をするのも、毎日楽しみですね。

今回は、リンを減らすための食品選びのポイント、便秘を予防するための食事、手作りおやつを紹介します。


リンを減らす食品選び①

同じ種類の食品の中から、リンの少ないものを選んでみましょう！

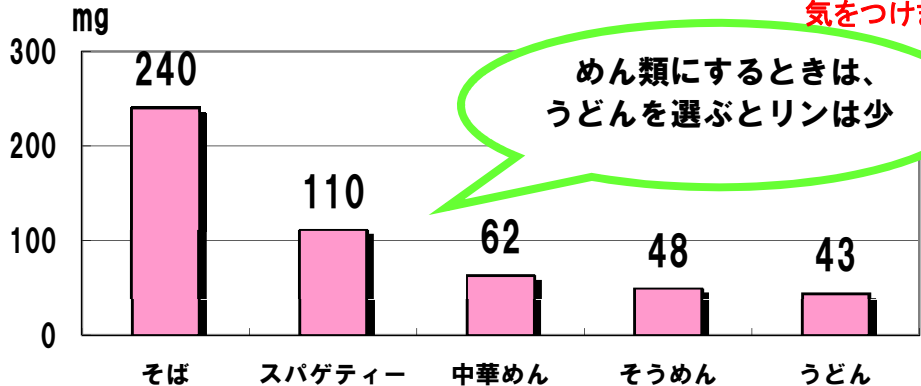
絹ごし豆腐のほうがリンが少ないです！
※豆腐100g(1/3丁)あたり

絹ごし豆腐	リン	もめん豆腐
81 mg		110 mg

骨ごと食べる魚は、リンが多いです。骨を残したり、切り身にす



めん類のリン含有量 (1人分) ※汁の塩分、水分に気を付けましょう。



めん類にするときは、うどんを選ぶとリンは少

便秘予防の食事

①**毎日の食事を規則正しく！**
胃の中に食べ物が入ることで、腸が刺激されます。朝食もしっかりとることが大切です。

②**食物繊維の多い野菜をとりましょう。**
毎食、野菜料理をつけましょう。野菜は、カリウムが多いので、ゆでこぼしたり、水にさらしたりします。



③**適量の油をとる。**
腸の潤滑油になります。(とりすぎには注意します！) 天ぷらや揚げ物など油料理も時々取り入れるといいですね。

④**酸味や香辛料の利用。**
腸を刺激します。

ケーキ (リン 132mg) などの洋菓子に比べてリンが少なめになっています。手作りの

☆いちごの蒸しパン☆

材料 (カップ 5 個分)

- ・いちごジャム 30 (大さじ1と小さじ1)
- ・卵 1個
- ・薄力粉 200 g (1カップ)
- ・ベーキングパウダー 3 g (小さじ1)
- ・グラニュー糖 30 (大さじ2と小さじ1)
- ・牛乳 50 ml (1/4カップ)

エネルギー	135 kcal
たんぱく質	3.2 g
カリウム	79 mg
リン	64 mg
塩分	2.7 g



作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を数回に分けて加え、クリーム状になるまで混ぜる。
- ③②に牛乳と①の粉を加えてさっくりと混ぜる。
- ④いちごジャムを加えてひと混ぜし、カップの8分目まで入れ分ける。
- ⑤中火で15～20分蒸す。