

栄養だより

くすもと内科クリニック 2007年 4月 No. 7

暖かい日が続き、外に出るのも、気持ちのよい季節になりました。

今回は、前回に続き、リンを減らす食品選び、不足しやすい栄養素、旬のたけのこ料理を紹介します。旬のおいしい食材を使った料理を楽しむのもいいですね。

リンを減らす食品選び②

食品の裏の表示を見てみましょう！

加工食品に含まれる食品添加物にリンが使用されています。

名称	ウイナーソーセージ
原材料名	畜肉(豚肉、馬肉)、鶏肉、豚脂肪、結着材料(でん粉、植物性たん白)、水あめ、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等) リン酸塩(Na) 、……
内容量	290 g
賞味期限	2007.4.30
	⋮

リンがついているので、わかりやすいですね！

リンが使用されている食品添加物
・イーストフード
・膨張剤 ・乳化剤
・かんすい ・結着剤

品名	菓子パン
原材料名	小麦粉、牛乳、マーガリン、砂糖、乳または乳製品を主原料とする食品、卵、マルチール、イースト、食塩 乳化剤 、香料、 イーストフード 、……
内容量	2個
賞味期限	2007.4.30
	⋮

食品の裏を見てみると、リンに気をつけることができますね！



透析によって、不足しやすい栄養素④

バランスの良い食事の中で取り入れましょう。



☆ **葉酸** ☆
働き
・赤血球を作るのを助けます。
・細胞が新しくなるのを助けます。
食品
・菜の花
・春菊
・枝豆
・いちご など



♪ たけのこ団子のあんかけ ♪

○材料 (2人分)

- ・ゆでたけのこ 100 g
- ・干しいたけ 3 g (2枚)
- ・鶏ひき肉 100 g
- A {
 - ・すりごま 小さじ1 (3 g)
 - ・パン粉 大さじ1 (4 g)
 - ・小麦粉 大さじ1 (8 g)
 - ・塩 小さじ1/5 (1 g)
 - ・揚げ油 適量
- B {
 - ・だし汁 1/4カップ (50 ml)
 - ・みりん 大さじ1 (18 g)
 - ・しょうゆ 小さじ1 (6 g)
 - ・片栗粉 小さじ1/2
 - ・水 大さじ1/2

・エネルギー	180 kcal
・たんぱく質	13.8 g
・カリウム	437 mg
・リン	104 mg
・食塩	1.0 g



牛肉や豚肉のひき肉より、鶏のひき肉がリンが少ないです。

○作り方

- ①ゆでたけのこを戻したしいたけをみじん切りにする。
- ②鶏のひき肉と①、Aをよく混ぜ合わせて、1人分5個の団子を作る。
- ③②をきつねいろになるまで揚げる。
- ④Bを鍋に煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤団子に④のあんをかけるか、または、あんの入った鍋に団子を入れてからめて、器に盛る。