



栄養だより

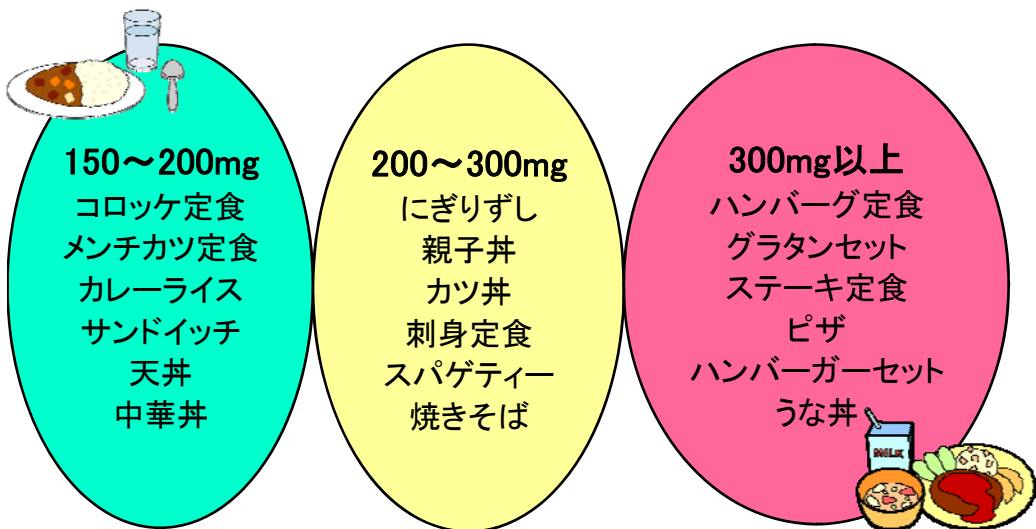
くすもと内科クリニック 2007年 6月 No. 9

梅雨に入り、雨の日も多くなってきました。夏も近づき、くだものや野菜のおいしい季節になりましたね。

今回は、外食のリンと旬の食べ物の水分・カリウム量について紹介します。毎日の食事の参考にさせていただければと思います。

外食のリン

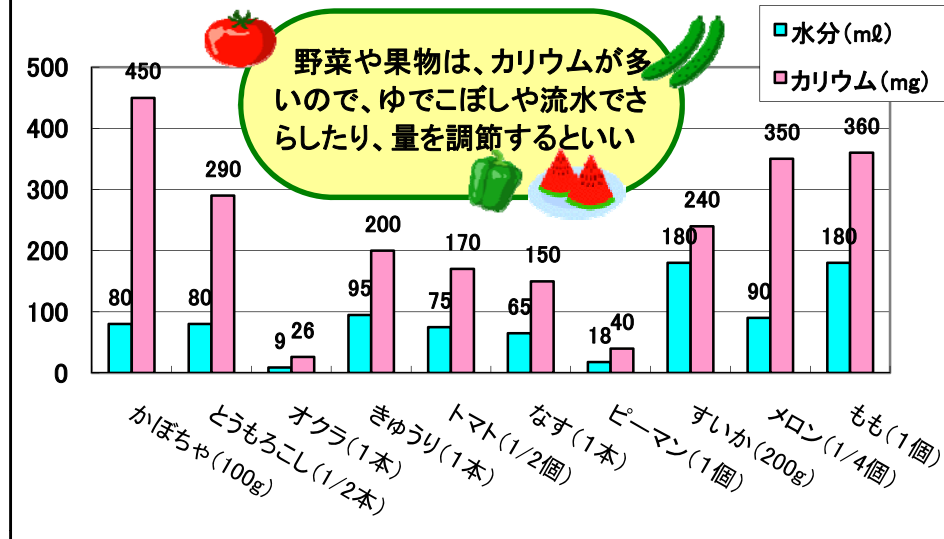
1日にリン800mgを目標にして、外食を楽しみましょう！



😊 外食時にリンを少なくするポイント 😊

- たんぱく質の多い食品には、リンも多く含まれています。肉類、魚類、卵、豆腐、乳製品などのおかずが多くならないようにします。
- たんぱく質食品の食べすぎに気をつけ、量を調節し、単品のものより定食でバランスよく！
- リンのお薬を忘れずに！

旬の食べ物の水分・カリウム量



☆おさしみサラダ☆

☆材料(2人分)

- ・さしみ 60g (薄切りのさしみ6枚)
- ・きゅうり 60g
- ・にんじん 20g
- ・青じそ 2枚
- ・すり白ごま 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・おろしわさび 好みで調節



・エネルギー	130 kcal
・たんぱく質	7.2 g
・カリウム	222 mg
・リン	96 mg
・塩分	0.9 g

(1人分)

☆作り方

- ①きゅうり、にんじん、青じそをせん切りにし、流水でさらす。
- ②Aを混ぜ合わせて、ソースを作る。
- ③①の野菜は水気をよくきって、器に盛る。
- ④野菜の上にさしみをのせ、ソースをかける。