



# 栄養だより

くすもと内科クリニック

2007年 7月 No. 10

毎日、蒸し暑い日が続きますが、食事のほうはいかがでしょう。  
今回は、バランスのよい食事や減塩について紹介します。

## 食事のバランスはどうですか？

主食、主菜、副菜をそろえるとバランスのよい食事ができます。  
また、バランスのよい食事をする事で、カリウムやリンのとりすぎを自然に防ぐことができます。

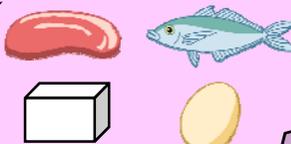
**主食**

ごはん、パン、めん類



**主菜**

肉、魚、卵、大豆製品



炭水化物、エネルギーの

たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄

**副菜**

野菜、きのこ、海藻、いも類



例えば…

おひた

ポテトサラ

ごは

焼き魚

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源  
※カリウムが豊富です。ゆ

バランスのよい食事の中で、塩分、水分にも気をつけられるといいですね！ 外食やお惣菜を買うときもバランスを考えて選んだり、組み合わせてみてください！

## 水分をとりすぎないために…②

### ♪おいしく減塩♪

- ①1、2品に味付けをしっかりし、他のおかずを薄味に！
- ②和食に偏ると塩分も多くなるので、洋食も組み合わせて！
- ③しょうゆやソースはかけるよりもつけて調節を！
- ④表面に味をからめて、少ない塩分でおいしく！
- ⑤香辛料やかんきつ類、酢の使用。
- ⑥焦げの香ばしさや、油のこくを利用。
- ⑦おいしい旬の食材を楽しみましょう。



## おくらのみそいため

### ☆材料（約3人分）

- ・オクラ 1パック(10本)
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・みそ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・七味唐辛子 好みで調節

・エネルギー	49kcal
・たんぱく質	1.2g
・カリウム	127mg
・リン	30mg
・塩分	0.3g

### ☆作り方

- ①オクラはゆでて、冷水をさっとかけ、二等分にする。
- ②フライパンに油をしき、おくらを炒める。
- ③Aの調味料を合わせたものを加えて、さらに炒める。



1階の栄養相談室でも、食事についての相談を行っています。

