

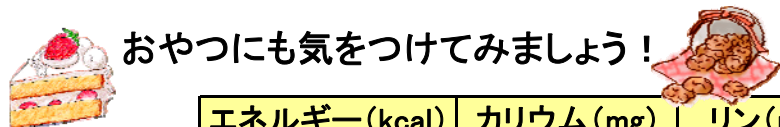
# 栄養だより

くすもと内科・外科クリニック

2007年 10月 No. 13

10月に入り、涼しく過ごしやすい日も多くなり、食事もおいしい季節になりました。おやつや外食についても気をつけてみてください。

## おやつ1個のエネルギー、カリウム、リン量



おやつにも気をつけてみましょう！

	エネルギー(kcal)	カリウム(mg)	リン(mg)
串だんご	120	40	30
だいふく	120	20	30
どら焼き	200	120	50
まんじゅう	100	20	20
もなか	140	20	20
せんべい	40	10	10
あんまん	230	50	50
肉まん	200	270	80
プリン	100	110	90
シュークリーム	150	60	80
ショートケーキ	240	70	80
アップルパイ	300	60	30
クッキー	42	9	5



洋菓子は、乳製品や卵などが使用されているので、カリウムやリンが和菓子と比べて、多くなっています。食事を多くとり過ぎたときは、カリウムやリンが少なめのおやつを選んで調

## ♪ 上手に外食を楽しむポイント ♪

- ①汁物やめん類の汁、漬物は残し、かけるしょうゆやソースの量を調節して塩分を控えます。
- ②肉、魚、卵のようなたんぱく質食品のおかずが多いと、カリウムやリンのとり過ぎになるので、気をつけます。
- ③生野菜、くだものサラダやジュースはカリウムが多いので控えめに！
- ④外食をした日は、家庭で食事の調節を！



## きのこのきんぴら



### ○材料 (3人分)

- ・ごぼう 50g
- ・にんじん 40g
- ・エリンギ 35g(大1/2本)
- ・ごま油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・すりごま 小さじ1
- ・七味唐辛子 好みで

### ○作り方

- ①ごぼうはさがき、にんじんとエリンギはせん切りにする。
- ②①をさっとゆでこぼし、水気をよくきっておく。
- ③ごま油で、②を炒めてAで調味し、さらにさっと炒める。

A

エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.2 g  
カリウム 161 mg リン 38 mg



今月より、1階の栄養相談室で食事の相談会を行います。毎月テーマについてだけではなく、その他の食事相談も行いますので、気軽にお越しください。詳しくは、1階エレベーター横の掲示板と2階掲示板にはってあります。たくさんの方に栄養相談室を利用していただければと思っています。