



栄養だより

くすもと内科クリニック栄養相談室 2019年 8月号

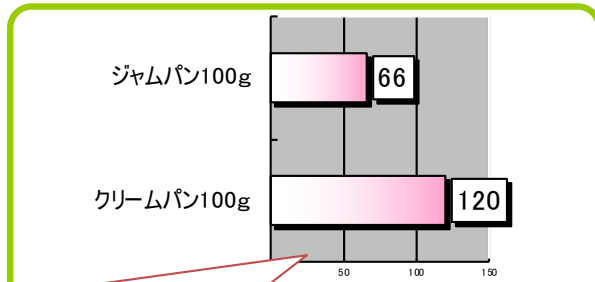


毎日、暑い日が続きますが皆さま、いかがお過ごしですか?しっかりとお食事は摂れていますか?今月は、同じ量で似たようなものと思っても、リンの量は食品によって大きく違う物があるので、どちらが多いか見てみましょう。



あなたはどちらを選びますか?

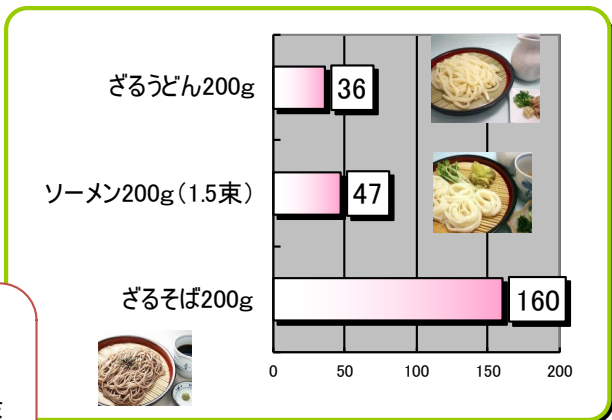
パン類



菓子パンは全般的に、いつまでもふっくらと、させるための**イーストフード**や保存のために**pH調整剤・乳化剤(リン酸塩)**などが入っています。また脂質や糖分も多く含まれるので、できるだけ控えましょう。

めん類

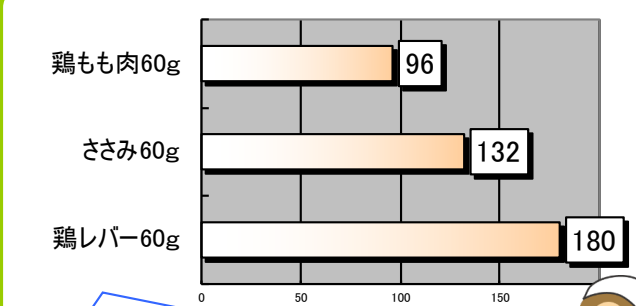
単位:mg



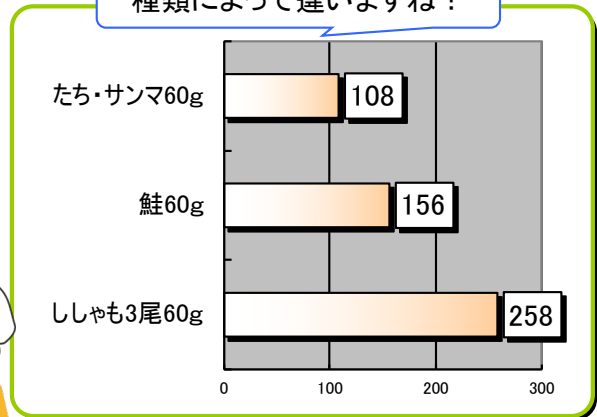
さかな類

種類によって違いますね!

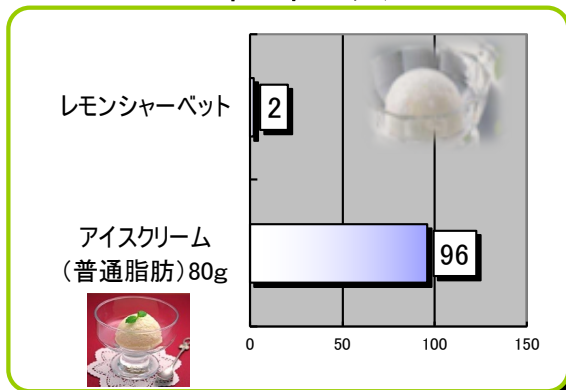
肉類(鶏肉)



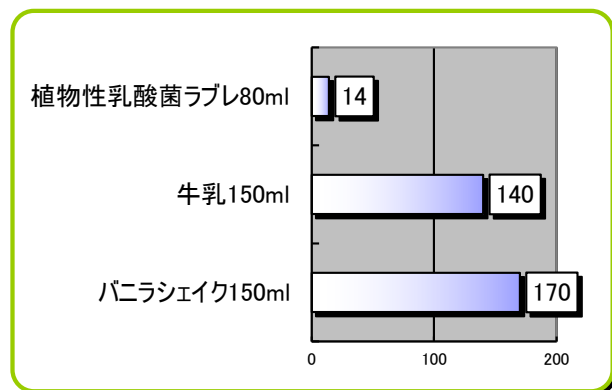
部位によって違いますね!
レバーは控えましょう。



冷菓類



牛乳・乳製品飲料



リンの少ない食品を知って活用しましょう！



リン量が多い食品は、食べてはいけない食品ではありません。好きなものは食べたいですね♪そんな時は、1日の中で、またその前後でリンの少ない食材を選ぶなどして調節したり 組み合わせを考える工夫をするといいですよ！
そのためにも日頃より**自分のからだに合った食事の適正量**や、リンを多く含む食品、少ない食品を知っておくことが大切です！

～夏バテ効果のあるビタミンB1豊富な豚肉と夏野菜を使って！ おすすめレシピ～

豚肉となすのみそ炒め

- 材料(4人分)
- 豚ロース肉・・・120g
 - (1人分: 正味30g×4人)
 - 酒……………大さじ1
 - 卸生姜……………小さじ1
 - 片栗粉……………20g
 - なすび……………2本
 - ピーマン……………1個
 - 赤ピーマン……………1個
 - 油……………大さじ1
 - 味噌……………大さじ2
 - 酒……………大さじ4
 - みじん生姜……………小さじ2
 - 砂糖……………大さじ2
- A

【作り方】

- ①なす、ピーマンは食べやすい大きさに切り水にさらす。肉は酒、生姜をもみ込み片栗粉をまぶす。
- ②Aを合わせておく。
- ③フライパンで油を熱し、水切りした野菜をしんなりするまで炒め、次に肉を入れ炒める。
- ④火が通ったら調味料を入れ更に少し炒めて、できあがり～♪

美味しい～♪



【1人分】

エネルギー: 291kcal
たんぱく質: 14.4g
カリウム: 493mg
リン: 188mg
塩分: 1.5g
水分: 100ml

☆冷たいものに注意を！



冷たくて口当たりの良いジュース・アイス・クリーム・果物についつい手が伸びてしまいますが、食べ過ぎると胃腸を疲れさせ、清涼飲料水の糖分は食欲を減退させるなど・・・実は夏バテや疲労に拍車をかけているのです。
体重の増加などにも、つながりますので、**食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう。**
飲み物は暑くても温かい水やお茶が良いでしょう。

夏の味覚

ぶどう …… なし大1/4 …… 中位のいちじく70g
(可食部: 80g) (可食部: 70g) (可食部: 60g)



カリウム
104mg



カリウム
100mg



カリウム
102mg

1日の中で、お食事を栄養バランスよく食べた場合、どれか一品が食べれる量の目安量です。