

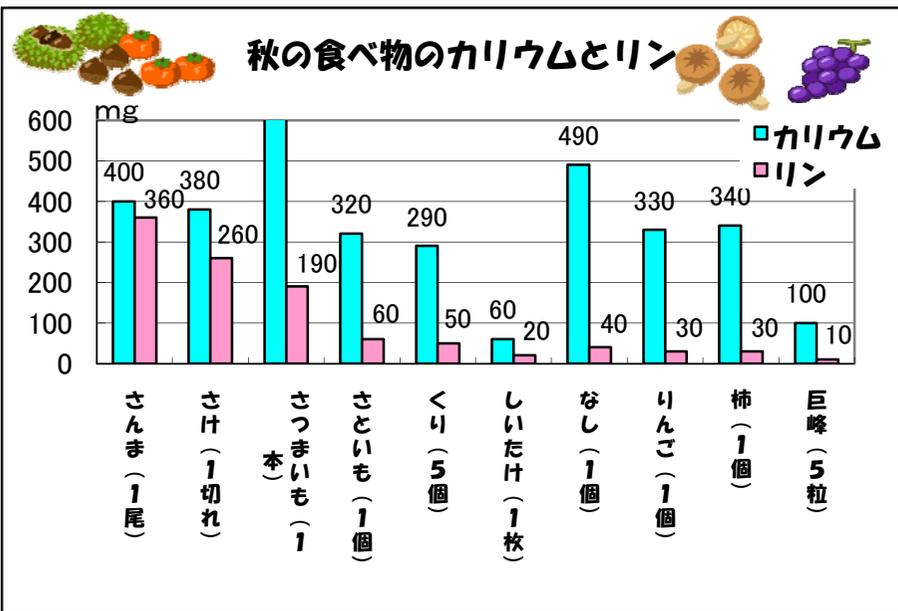
# 栄養だより

くすもと内科クリニック

2006年 10月 No.1

食欲の秋となりました。  
くだものやいも類は、カリウムが多い食べ物なので、調理法を工夫して、適度にとりましょう。

## ①カリウムとリンの量



カリウムは、水に溶けやすくなっています。  
小さめに切って、水にさらしたり、ゆでこぼしましょう。

1日に…

カリウム 2000mg 以下

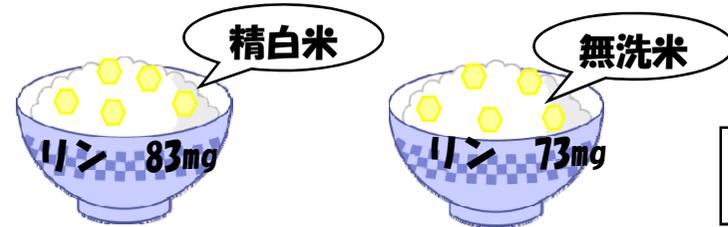


## ②調理のポイント

### ○リン・カリウムの少ない食品の利用

#### ☆くりごはん☆

無洗米は、リンの多い米ぬかがよく除去されているので、精白米より、リンが少なくなっています。またカリウムも少ないです。  
無洗米で、リンとカリウムの少ない、くりごはんができます。



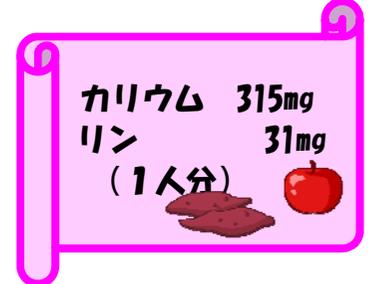
※ごはん 150g  
くり 45g(3個)

### ○水にさらす・ゆでて、カリウムを減らす

#### ☆さつまいもとりんごの甘煮☆

##### 材料 (2人分)

- ・さつまいも 120 g
- ・りんご 60 g
- ・マーガリン 4 g (小さじ1)
- ・砂糖 8 g (大さじ1弱)
- ・塩 0.6 g (ひとつり程度)
- ・水 100 ml (1/2カップ)



##### 作り方

1. いもは、8mmの厚さの半月切りにし、水にさらして、水気をきる。
2. りんごは、いちよう切りにし、水にさらして、水気をきる。
3. 鍋に1と2を重ねて入れ、マーガリン、砂糖、塩を加えて煮る。

※汁は、飲まないようにしましょう。

### ○その他に・・・

くだものは、薄く切って水にさらす。  
なし、りんごは、コンポート、サラダ、デザートに添えるなど  
柿は大根などの野菜と酢の物に。