

栄養だより



くすもと内科・外科クリニック

2007年 9月 No.12

秋も近づき、涼しい日も多くなりました。いよいよ食欲の秋ですね。くだものやいもなどのカリウムに気をつけて、秋のおいしい食事を楽しみましょう。

食事の水分

飲み物だけでなく、食事にも水分が含まれます。調理法によって、水分量も変わってきますので、水分量が多い料理と少ない料理を上手に組み合わせて水分の調節ができるといいですね。

水分の多い料理

汁物

- ・みそ汁
- ・おすいも

めん類

- ・うどん
- ・そば
- ・ラーメン

煮汁の多い煮物

- ・シチュー
- ・カレー
- ・あんかけ

その他

- ・茶碗蒸し

乾物の煮物

- ・凍り豆腐の煮物
- ・切干大根の煮物
- ・ひじきの煮物



水分の少ない料理

焼き物

- ・鉄板焼き

その他

- ・炒め物
- ・炒り煮
- ・蒸し物

揚げ物

- ・から揚げ

例えば…

- ・ごはん
- ・豆腐のあんかけ
- ・みそ汁
- ・ひじきと野菜の煮物



- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・みそ汁(具のみ)
- ・野菜のおひたし

水分が少なくなりました!

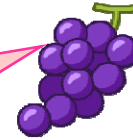
カリウムに気をつけて、おいしい秋を!



さつまいも
50g



柿
1/4個



巨峰
5粒

栗
生 3個

- ・なし 1/4個 カリウム 93mg
- ・いちじく 小1個 カリウム 85mg

☆いも、栗は、小さめに切って、ゆでこぼして調理します。
☆くだものは、食べすぎに気をつけます。

今月、行いましたカリウムについての勉強会の資料が残っております。出席できなかった方で、資料をほしいという方がいらっしゃ

♪くずもち♪

☆材料(3人分)

- ・片栗粉 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・牛乳 50ml
- ・水 150ml
- 〔きな粉 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

- ・エネルギー 69 kcal
- ・たんぱく質 0.9 g
- ・カリウム 48 mg
- ・リン 25 mg
- ・塩分 0 g



☆作り方

- ①小鍋に片栗粉、砂糖を混ぜ合わせ、牛乳と水を加えてよく溶かす。
- ②①を弱火で、しゃもじで混ぜながらもち状なるまで、火にかける。
- ③バットに水を張って、もちをスプーンで一口大ずつ落として、冷ます。
- ④きなこ砂糖を合わせて、水から出したもちにまぶす。