

栄養だより

くすもと内科・外科クリニック

2008年 2月 No. 17

寒い日が続きますが、いかがお過ごしですか。かぜをひかないように3食の食事ですっかり栄養をとりましょう。また、バランスのよい食事を心がけてみてください。

加工食品とリン

リンは、ほとんどの食べ物に含まれますが、特にたんぱく質食品(肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品など)や加工食品に多く含まれます。肉や魚などは、たんぱく質の大切な供給源なので、食べ過ぎに気をつけ、毎食主菜としてとることが大切です。加工食品をなるべく控えるといいですね。

食品添加物としてリンが使用されている食品

菓子パン類
イーストフードなど
(パンがふっくら仕上が)

ハム、ソーセージ、ちくわ
冷凍食品、インスタント食品
結着剤、品質改良剤など

めん類
かんすいなど

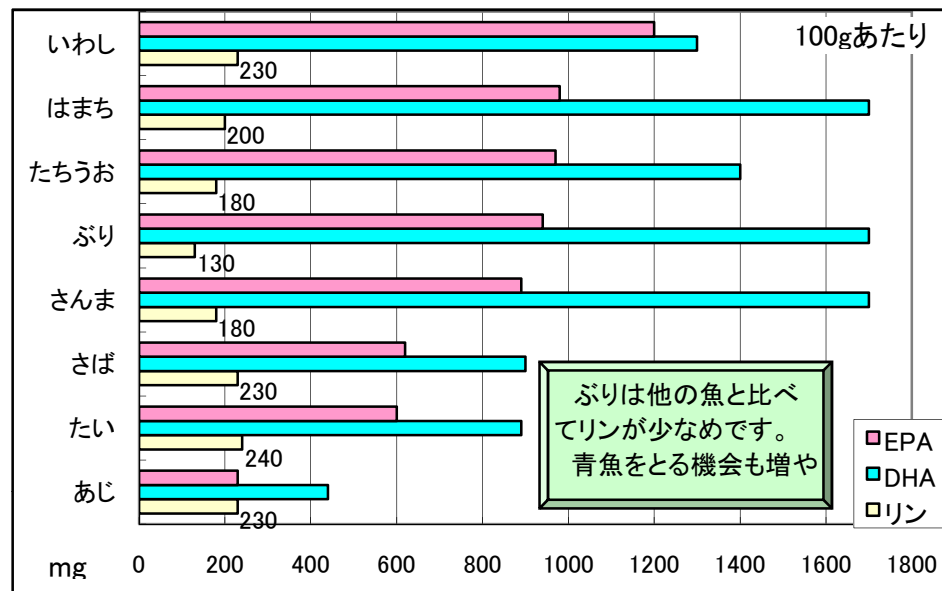
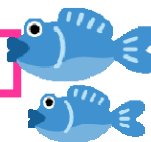
ビスケット、クッキー、ふりかけ
膨張剤

リンは、食品添加物として多くの食品に使用されています。食品を買うときに裏の原材料名のところを見てもいいですね。リン酸塩と書いてあるものもあれば、上のように結着剤など



魚を食べて動脈硬化を予防! ②

EPAとDHAが豊富な魚 青魚に多く含まれます!



ぶりは他の魚と比べてリンが少なめです。青魚をとる機会も増や

ごはん入り鶏つくね

・エネルギー 168kcal
・たんぱく質 14.5g
・カリウム 205mg
・リン 88mg

〇材料(5人分)

A	・鶏ひき肉	300g	B	・油	小さじ2
	・ごはん	50g		・砂糖	小さじ1
	・卵	1個		・みりん	小さじ2
	・こねぎ	大さじ4		・しょうゆ	小さじ2
	・すりごま	小さじ2		・酒	大さじ1
	・こしょう	少々		・水	大さじ1

〇作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせて、10等分にし薄い小判型にする。(1人分2つ)
- ②油を熱したフライパンで①を焦げ目がつくまで焼く。
- ③Bの混ぜ合わせたものを、②に入れてよくからめる。



☆つくねは厚さを薄くすると味がよくなります。つくねがやわらかい時は片栗粉などで調節してみてください。ねぎは、流水にさらします。