

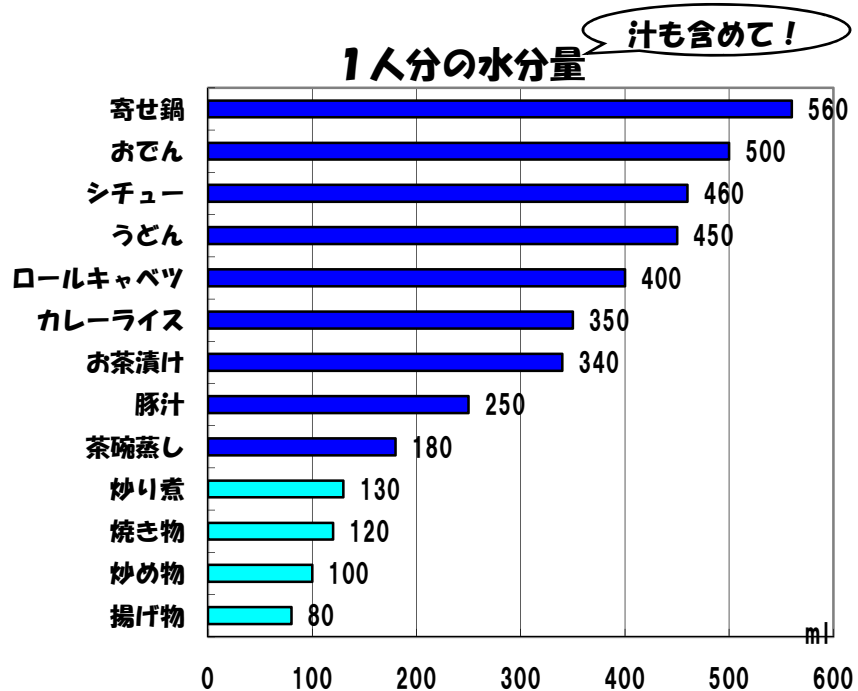
# 栄養だより

くすもと内科クリニック

2006年 11月 No. 2

鍋物やおでん、シチューのような温かい食べ物がおいしい季節になりました。水分が多い食事になりやすいので、量や回数に気をつけましょう。

水分の少ない、揚げ物、炒め物、焼き物、炒り煮などを一日の食事で、組み合わせて調節するといいですね。



## くだものの水分



## 透析によって、不足しやすい栄養素①

不足しやすい栄養素をバランスの良い食事の中で取り入れましょう。

### ☆ ビタミンB1 ☆

- 働き**
- ・ごはん、パンなどの糖質が分解され、エネルギーになるのを助けます。
  - ・脳や手足の神経の機能を正常に保ちます。
  - ・筋肉の疲労を防いだり、いやしたりします。

**食品** ・豚肉、豆類、きのこ類

## 豚肉のカレー焼き

### 材料 (2人分)

- ・ぶたロース薄切り 120 g
- ・酒 適量
- ・ピーマン 30 g
- ・カレー粉 0.6 g (大さじ1/2弱)
- ・薄力粉 16 g (大さじ2弱)
- ・サラダ油 10 g (小さじ2強)
- ・ソース 10 g (小さじ2強)
- ・ミニトマト 20 g (2個)

- 
- ・エネルギー 248 kcal
  - ・たんぱく質 12.4 g
  - ・カリウム 270 mg
  - ・リン 122 mg
  - ・塩分 0.4 g

### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふる。
- ②ピーマンは、種を取って、食べやすい大きさに切る。
- ③カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせたものを①にまぶす。
- ④サラダ油を熱したフライパンで③を焼く。
- ⑤肉を取り出した後にピーマンを入れて味をからめる。
- ⑥④と⑤を盛り付け、トマトを添えて、ソースをかける。



1日3食、バランスのよい食事をしっかりとって、かぜを