

冬の食材について

R4年11月～12月 大島記念嬉泉病院 栄養科

冬は鍋物など水分の多い料理が増えるので食べ方に気を付け、寒い冬を乗り越えましょう。今回は鍋物にも欠かせない冬の食材を中心にをご紹介します。

ぶり大根

〈材料〉1人分

ぶり35g
大根(約15gの半月切り4枚)60g
サラダ油(大根の炒め油)5g
しょうが(スライス)2g
こいくちしょうゆ8g
清酒6g
本みりん3g
上白糖3g
かつお・昆布だし50g



～栄養成分～(一食分)

エネルギー181kcal、たんぱく質8.6g、カリウム327mg、リン75mg、塩分1.2g

〈作り方〉

- ①大根を茹でる。
- ②鍋に油をしき大根を炒める。
- ③②の鍋に調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせ、沸騰したらぶりを入れて煮る。
- ④器に盛って完成

～ポイント～

- 野菜は切ってから茹でてカリウムを減らしましょう。
- 大根は煮る前に油で炒めてエネルギーアップを図りましょう。

ぶりはカリウムを抑えるために35gくらいにしましょう

魚介類



鮭

カリウムの量は100gあたり350mg、一切れ(約70g)では245mg。

鮭は塩鮭ではなく、「生鮭」を使用し塩分を控えましょう。

カニ(ズワイガニ・タラバガニ)

カリウムの量は100gあたり310mg。

天ぷらがおすすめです。ボリュームがあり、エネルギーもアップできます。



ブリ

100gあたり380mg。1人前(60gくらい)だと253mg。

ぶり大根やぶりしゃぶなどがおすすめです。レモンや薬味の風味で減塩でもおいしくいただけます。

野菜

野菜や芋類は小さく切り、たっぷりのお湯で茹でてから調理し、適切な量を食べましょう。



白菜

カリウムの量は100gあたり220mg。茹でると160mg。

白菜は鍋などで食べる機会が増えるので食べる量に気を付けましょう。鍋物の場合は、汁にカリウムが溶け出るので汁は残しましょう。



さつまいも

カリウムの量は100gあたり480mg。芋類は茹でてでもカリウムの量はほとんど減らないので食べる量に注意しましょう。

焼きいもなら4分の1程度が目安です。干し芋だと1枚あたり(30gくらい)290mgと多いのでカリウムの多いものを食べた日は控えましょう。

果物

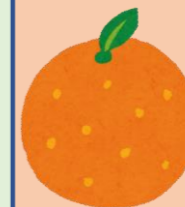
カリウムを多く含む果物を食べる時は透析の前などにしましょう。



柿

100gあたり212mg。柿2分の1個で170mg。

干し柿の場合、1個(50gくらい)340mgと多いので控えましょう。



みかん

カリウムの量は100gあたり130mg。

小さいサイズのものなら、1日1個を目安にしましょう。

何かありましたら、栄養科までお声掛けください。