

季節の食材

R5年5月

大島記念嬉泉病院 栄養科

この季節は美味しい食材がたくさんあります。
また、旬の食材は栄養価が高く比較的安価に購入出来ます。
今回は旬の食材について紹介します。

旬の食材を使ったレシピ

～そら豆のかき揚げ～

材料 (1人分)

そら豆	40g	薄力粉	10g	A
玉ねぎ	35g	水	10g	
		食塩	0.3g	
		揚げ油	適量	



～作り方～

- ① 皮をむいたそら豆と薄切りにした玉ねぎを茹でておく。
- ② Aを混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、混ぜ合わせて約170度の油で揚げる。
- ④ 器に盛って完成。



エネルギー259kcal、たんぱく質11.5g、カリウム206mg、リン107mg、食塩0.3g

野菜 (カリウムに注目！)

たけのこ

筍は1食100gあたり(ゆで)カリウムが470mgと多めです。水煮は約77mgと大幅に減るので、気になる場合は水煮がおすすめです。

少量でもボリュームの出る天ぷらにするのがおすすめです。



そらまめ

1食100gあたり(ゆで)カリウムが390mg、たんぱく質が約7.8gです。たんぱく質、カリウムが多めなので食べ過ぎに気を付けましょう。

アスパラガス

100gあたりカリウムが270mg含まれます。アスパラは繊維を断つように斜めに切ってから茹でこぼすと良いです。



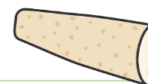
ふき

100gあたり(ゆで)カリウムが230mg含まれます。切ってから茹でこぼして調理しましょう。



長芋

100gあたりカリウムが430mg含まれます。カリウムが多めなので1食50g程度にし、茹でこぼしてから調理しましょう。



魚介類 (カリウム・リンに注目！)

鯖

100gあたりカリウム490mg、リン220mgです。他の魚に比べ、カリウムを多く含むので、1食60～70gを目安にしましょう。蒸してすだちやレモンを絞るなど、素材の味を生かした調理がおすすめです。



しらす (半乾燥)

100gあたりカリウム490mg、リン860mg、食塩6.6gです。特に骨ごと食べられる魚は、リンが多く含まれるので、食べ過ぎに注意しましょう。また、釜揚げしらすより乾燥した物の方がリンが高い傾向があります。



かつお

100gあたりカリウムは430mgリンは280mgです。お刺身はカリウムの量が多いので、1食3～4切れ程度にしましょう。



果物 (カリウムに注目！)

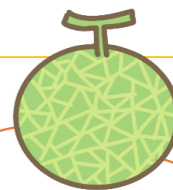
いちご

100g(約小6粒)あたり153mgです。食べすぎには注意が必要です。食べるタイミングは透析の前などにしましょう。



メロン

100gあたりのカリウムの量は340mgです。果物の中でも**カリウムが多く**含まれます。1回の食べる量は40g程度(1/16切れ)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