



INOKUCHI



# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2013年

Vol. 19  
11月

発行

山々が色とりどりに染まり、秋の深まりを感じます。11月 は行楽シーズンの到来です！ 散歩をするなど外出することで気分転換になり、新たな発見があるかもしれません。外出する際は暖かい服装で、マスクを身につける・手洗いうがいを心がけるなど風邪や感染症の予防にも徹しましょう。

栄養指導室 松田・大下

## 冬の味覚

## かき 牡蠣

【100gあたり】	エネルギー	60kcal
(約5粒)	たんぱく質	6.6g
	カリウム	190 mg
	リン	100 mg



広島冬の味覚といえば『牡蠣』ですよね。海から「かきおとす」ことから「牡蠣」という名がついたと言われます。一旦岩などに付着すると、一生ほとんど動かないため、筋肉が退化し内臓がほとんどを占めています。

### ★特徴★

たんぱく質やカルシウム・亜鉛などのミネラル類をはじめ、様々な栄養素が豊富に含まれるため、『海のミルク』と呼ばれます。

### マガキ(真牡蠣)

一般的な種類で、旬は冬。広島県・宮城県・三重県産が有名。

### イワガキ(岩牡蠣)

マガキと対比的に夏が旬で「夏ガキ」といわれる。マガキに比べて粒が大きめ。



## あたる食材

食中毒を引き起こすことがある！

【原因】貝毒

細菌（腸炎ピブリオ・大腸菌）

⊘ ウイルス（特にノロウイルス）

とも知られています。

貝毒以外は十分に加熱することで食中毒を防ぐことができます。

中心温度 85℃になってから1分間以上加熱することでウイルスなど破壊されます。

※ウイルス感染で激しい感染性胃腸炎を引き起こします。

透析患者様は低免疫のため、治癒するまでに時間がかかったり重症化することがあるので、しっかり火を通してください。



## 牡蠣料理

カキフライ・・・エネルギーもしっかり摂れますが、十分に火を通してくださいね！

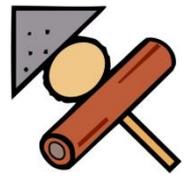
牡蠣の土手鍋・・・広島県の郷土料理。味噌煮込みなので、塩分が多い料理です。

牡蠣鍋・・・土手鍋とは違って、季節の具材とともに煮る鍋料理の一つ。野菜のカリウムが溶け出しているため、だし汁は飲まないようにしましょう。

かきめし・・・味付けを薄めにして、牡蠣の旨味を楽しみましょう。



# 鍋料理♪おでん



日を追うごとに寒くなってきましたが、身も心も温まる鍋物やおでんといった料理が食べたくなりますよね。透析の食事療法では食べてはいけないものはありませんが、食材の特徴や量などには気をつけていただきたいので、鍋料理やおでんを上手に食べるコツをお伝えします。

**具材は穴あきおたまで  
取る・すくう**

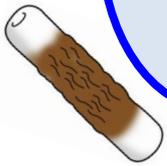


**牛すじ肉は  
バラ肉・かたまり肉に  
比べてリンが少なめ**

**ちくわ・ごぼう天・はんぺんなどの  
練り製品は控える**

**海老・カニ・イカつみれ（練り製品）より、  
鶏肉やイワシすり身の団子を使用する**

⇒練り製品はリン・塩分が多く含まれます



**野菜類は一度  
ゆでるなど  
下処理を行って使う**

**くずきいや春雨を入れる**

⇒でんぷん製品なので  
エネルギーアップできます

**おでんは大根・こんにゃく  
・餅巾着がおすすめ！**



**“水炊き”は素材の味を  
生かしておいしく食べる**

⇒ポン酢やタレをかけすぎないように

**残りのだしで  
雑炊にしない**

⇒食材から溶け出たカリウムを  
食べることになりま



これらの鍋料理のコツを取り入れながら  
元気に楽しく寒い冬を乗り切りましょう。  
ぜひ、一つでも参考にさせていただけたらと思います。

