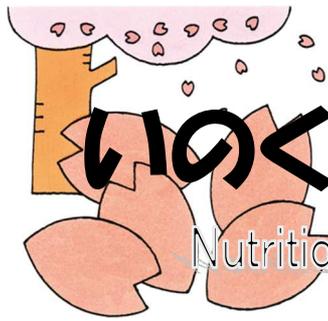




INOKUCHI

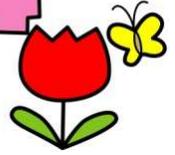


# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 36

4



2015年

発行

今年は急に暖かくなったことで桜があつという間に咲き、春の訪れを感じる季節になりました。散歩をするなど活動量を増やして元気ある毎日を過ごしましょう。

## 『主食』についてみてみよう！

食事の中で一番のエネルギー源となる『主食』。特徴を知った上で美味しく取り入れましょう♪

### <ご飯類>

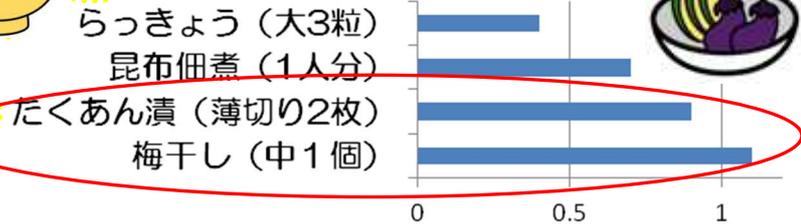
(180gあたり)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ご飯	302	52	61	0
七分つきご飯	302	63	79	0
玄米ご飯	297	171	234	0
赤飯	340	142	97	0
餅 (2個 100g)	235	66	78	0



### ★腎臓病の方へのポイント★

- ◎ご飯類では普通の白ご飯がおすすめ。  
体重増加が気になる方はお餅に変えるとよいです。
- ◎余分な塩分をとらないよう、  
ご飯はおかずと一緒に食べましょう。

### 【目安量あたりの塩分 (g)】



1食にとれる塩分の半分をとったことに！！

### <パン類>

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
食パン (4枚切り1枚)	238	87	75	1.2
減塩食パン (4枚切り1枚)	261	—	—	0.2
ロールパン (2個 60g)	190	66	58	0.7
クロワッサン (1個 40g)	179	36	27	0.5
ぶどうパン (2個 60g)	161	126	52	0.6
ライ麦パン (2個 60g)	158	114	78	0.7
フランスパン (3cm 60g)	167	66	72	1.0

(腎臓病の方へ)

### エネルギーアップ方法

### (パン食の場合のおかず例)

- ◎スパゲティ、マカロニサラダ(マスタードとマヨネーズ、オーロラソースにすると美味しいです)
- ◎ボイル野菜にマヨネーズやドレッシング(簡単にエネルギーアップできます)
- ◎野菜のグラッセ(糖尿病の方は砂糖を控えめに)

※朝は忙しいことが多いので、夕食時に作り置きしておくとうよいですね♪

