

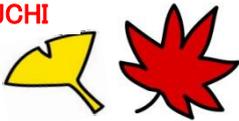
INOKUCHI



いのくち栄養だより

Vol. 31

11月 発行



Nutrition News from Inokuchi

2014年

発行

いつの間にかめっきり日が短くなり、赤・黄・橙と山々は色鮮やかで秋の深まりを感じます。手洗い・うがいをして感染予防対策をしっかりと行い、近づく冬を元気に迎えましょう。

栄養指導室 松田・大下



カキの土手鍋

しゃぶしゃぶ

おでん

水炊き

鍋料理

銅焼きうどん

寄せ鍋

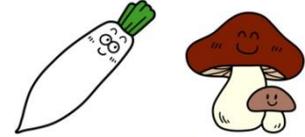
すき焼き



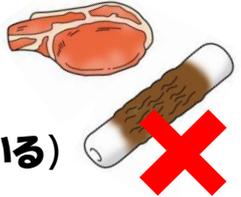
鍋料理が恋しい季節となりました。鍋料理は簡単に調理でき、一見野菜をたっぷり摂ることができるので栄養バランスが整いやすいと思われがちですが、実は塩分や水分が多く体重増加が多くなりやすい特徴があります。鍋調理の段階を一つ一つ考えてみましょう♪

★ ステップ①

《食材編》



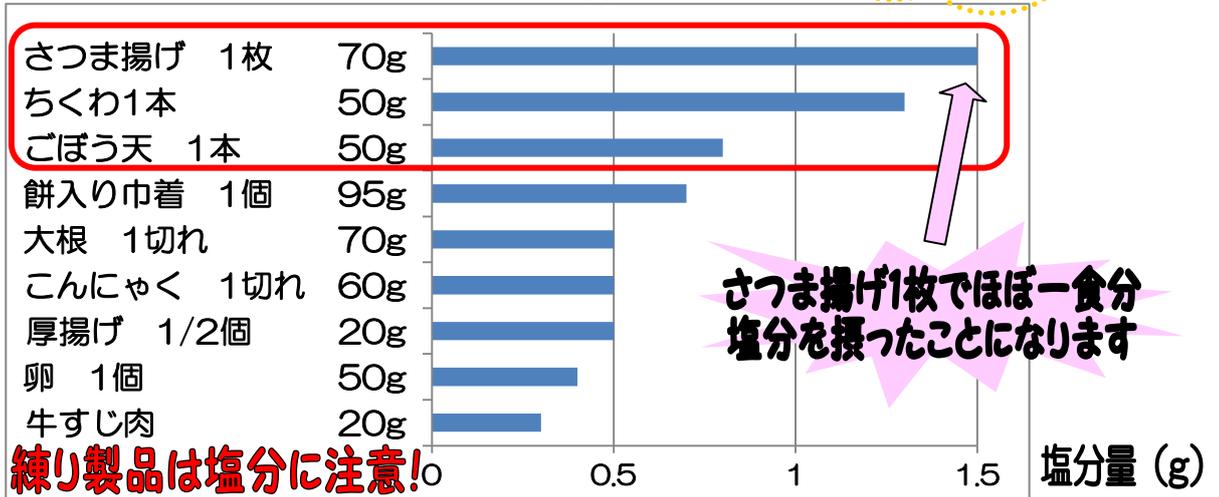
- エビ・カニなどのつみれ(練り製品)より鶏肉やイワシの**生つみれ**を使用する
- 肉類は「**バラ肉**」や「**牛すじ肉**」の方が**リン含有量は少ない**ためおすすめ
- ちくわ・はんぺんなど**練り製品は控える**(塩分、**リン系**の添加物が含まれている)
- 牡蠣は食中毒予防の為、**十分加熱**(中心温度 85~90℃ 90秒以上の加熱)を心がけましょう
- 春雨やくずきり、餅巾着を入れて**エネルギーアップ**
- 食材を**買い過ぎない! 作り過ぎない!**



使う食材の特徴を知り、上手に美味しく食べましょう!



おでんの塩分は?



★1食の塩分目安量: 約2g

★ステップ②

《下処理編》



- なるべく細かく切り、野菜類ややむを得ず練り製品を使用する場合は、必ず一度はゆでる
⇒カリウム、リンを減らす工夫!!

★ステップ③

《食べる方編》



- 穴あきおたまで取ってしっかり水気を切り、汁は飲まない
- ポン酢やタレをかけすぎないようにして素材の味を楽しみましょう
- 市販だし(つゆ)はお湯や水を足して使用し、味付けを工夫しましょう
- 最後に締めとしてだしに、雑炊や麺類を入れない
- 一日のうちで続けて食べたり、頻繁に食べない!
- 食べる日は透析間隔が一日空きの日を選ぶ(週末を避ける)

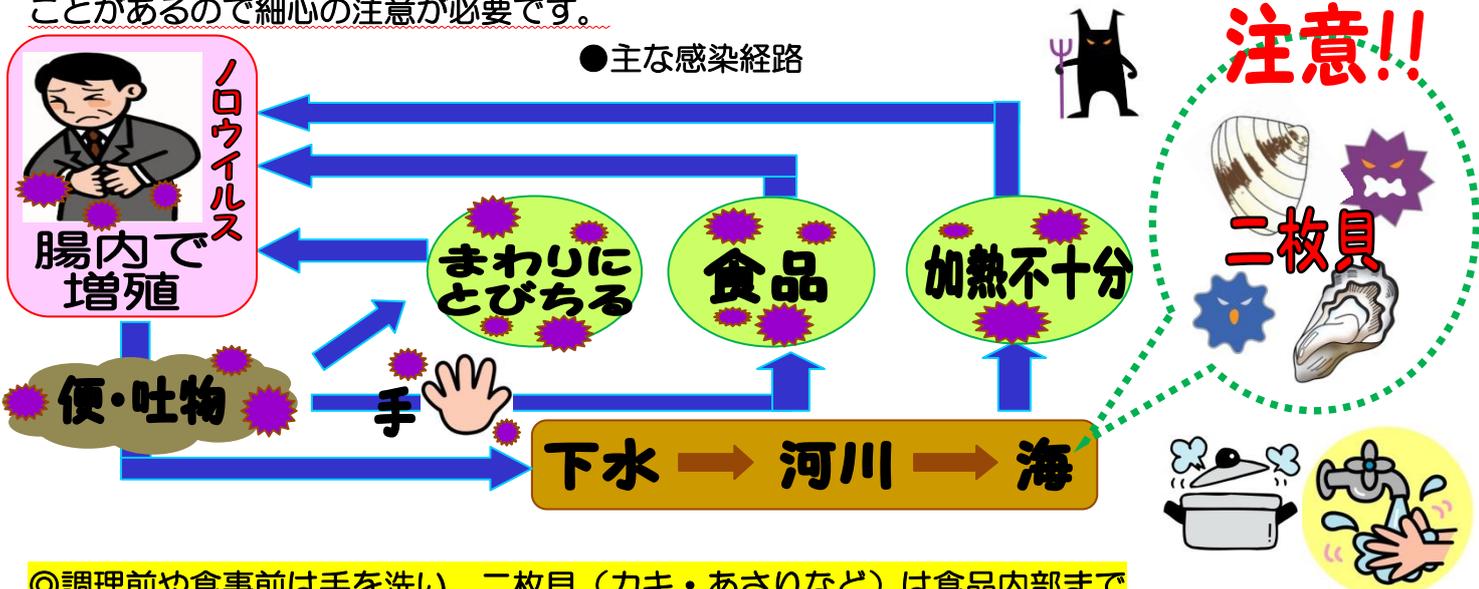


腎臓 おもいやり
鍋料理の完成!

さむ~い季節の鍋料理を
美味しく上手に楽しみましょう!

ノロウイルスにご用心!

ノロウイルスは感染性胃腸炎を起こすウイルスで、感染力が非常に強く集団感染の原因となります。透析患者様は免疫力が弱いため、治癒するまでに時間がかかることで重症化することがあるので細心の注意が必要です。



◎調理前や食事前は手を洗い、二枚貝(カキ・あさりなど)は食品内部までしっかり加熱(中心温度85~90℃で90秒以上の加熱)することを心がけましょう!

正しい知識を持ち、しっかりと予防しましょう!