

# 第4回 病態栄養部だよ！ 秋季号

## エネルギーってなに？

エネルギーは体を動かすための燃料です。エネルギーが不足すると、抵抗力の低下、体力の低下、貧血、食欲不振などを招きます。体力や抵抗力を維持する為、十分なエネルギーを確保する必要があります。



病態栄養部 石川香織

エネルギー不足

エネルギー適量



## 1日に必要なエネルギー？

あなたの1日の必要栄養量は、エネルギー( )Kcal

	 ご飯	 食パン	 クロワッサン	 マーガリン	 マヨネーズ	 植物油	 砂糖
	180g	6枚切1枚	1個(50g)	大さじ1	大さじ1	大さじ1	小さじ1
エネルギー(Kcal)	302	159	179	91	84	110	12
脂質(g)	0.5	2.6	10.7	9.8	8.7	12	0
炭水化物(g)	66.8	28	17.6	0.1	0.2	0	3

## エネルギー補給におすすめ！

粉飴



砂糖と比べ  
1/3の甘さなので、  
たっぷり使える。

エネビット



1個で200Kcal  
食物繊維を配合。

アルギーナ



1本で200Kcal、たんぱく5g  
筋肉を強化するアルギニンと  
貧血予防の鉄分が豊富。

1袋13g  
エネルギー50Kcal

※糖尿病をお持ちの方は、管理栄養士にご相談ください。

## エネルギーアップのコツ！

～あなたが選ぶ料理はなんですか？～



牛肩ロース(輸入) 60g 144Kcal



焼肉



ロースカツ



しゃぶしゃぶ



すき焼き



野菜炒め

～おすすめ調理法～

※裏面にエネルギー表示しています。



1位

揚げる



2位

炒める



3位

煮る



※文責：岩田夏実

# きのこ炒飯

ごま油でエネルギーアップ。  
大さじ1杯で110Kcal!

## 材料（2人分）

ご飯	お茶碗2杯(360g)
卵	2個
皮なし鮭	40g
ごま油	大さじ2
★ 長ねぎ	1本 みじん
★ 生姜	1かけ みじん
にんにく	1かけ
減塩醤油	大さじ1
中華味	2g
● しめじ	40g 芳を取る
● えりんぎ	40g 短冊
えのきたけ	20g ざく切り



## 栄養価（1人分）

エネルギー	588kcal
たんぱく質	18.3g
塩分	1.5g
カリウム	594mg
リン	308mg

## <作り方>

- ① ●を茹でこぼしする。
- ② フライパンにごま油を入れ、鮭を焼きほぐし、★と●加え炒める。
- ③ ②に卵とご飯、調味料を入れさらに炒める。

〈当院院長〉

まるちゃん先生  
オススメ!

当院の病態栄養部が腎臓にやさしいレシピを紹介しています。

『うすしお』でも美味しく食べられるコツ、  
栄養に関することなど伝えていきます。



詳しくはホームページをご参照ください。

<http://www.kasukabe-kisen.jp/byotai-eiyobu.html>

**豪華に! ビーフシチュー**

塩類で煮込み時間も短縮!

筋力低下を防ぐカルシウムと骨形成を促すビタミンDの多い唐揚げが入っています。

エネルギー	361kcal
たんぱく質	17.2g
塩分	1.6g
カリウム	541mg
リン	177mg

材料(2人分)

牛蒡(ローズ)カレー用	160g	デミグラスソース	120g
唐揚げ	大さじ1(150g)	クスターソース	小さじ2(10ml)
オリーブ油	大さじ1(61g)	コンソメ	小さじ1(2.2g)
白こしょう	少々	白こしょう	少々
ローリエ	1枚	パセリ	少々
じゃがいも	中1個(80g)	生クリーム	小さじ1(5ml)
玉ねぎ	中1/2個(40g)		
人参	中1/2本(40g)		

作り方

- ① 牛蒡(ローズ)と★の調味料を鍋に入れ、1時間煮け込む。
- ② じゃがいもと玉ねぎと人参は輪切りにしゆでます。
- ③ 鍋に①、②とローリエを入れ、材料がかるくなるくらいの水を加えて約10分煮込む。
- ④ ③の調味料を③に加えてさらに煮込む。
- ⑤ ④に盛り、お好みでパセリ、生クリームを飾って完成。



\* きせん祭でリンのお話をしました。  
ご興味のある方は管理栄養士までお聞きください。

春日部嬉泉病院



答え

ロースカツ  
272Kcal

野菜炒め  
137Kcal

すき焼き  
124Kcal

焼肉  
116Kcal

しゃぶしゃぶ  
113Kcal