

第6回 栄養部だよ!

病態栄養部 石川香織

暑い季節が続いていますね。食欲が低下していませんか? 喉越しの良い麺類ばかり食べ過ぎていませんか? 麺類は塩分が多いですが、いくつかの注意点を守れば減塩で美味しく食べられます。今回は麺類について、食欲低下時のエネルギー補給の方法をお伝えします。

麺に含まれる塩分ってどのくらい?

麺の種類によって含まれる塩分が異なります。
1人前当たりの塩分量を紹介します。



	塩分量(g)		塩分量(g)
うどん・ゆで(1玉250g)	0.9	焼きそば	3.5
うどん・乾麺(80g)	3.4(茹でた後0.4g)	ミートソーススパゲティ	4.6
冷やし中華	5.5	ざるうどん	4.0
つけめん	5.0	ざるそば	3.0

市販のつゆで簡単に減塩しましょう



冷やし中華の場合...

付属のたれ 1/2パック
酢 15cc(大さじ1)
さとう 6g(小さじ2)

麺とたれで
塩分約2~3g



めんつゆ(3倍濃縮)の場合...

麺つゆ 15cc
水 60cc

ちょい足し食材 すりごま、スタチ果汁、
柚子胡椒、黒胡椒など

麺とたれで
塩分約2.5g

エネルギー補給法 今回は栄養ドリンクを紹介します。

※糖尿病をお持ちの方は、管理栄養士にご相談ください。

・メイバランスミニカップ



カリウム120~200mg、リン170mg
1個で200Kcal たんぱく質7.5g
ビタミン、亜鉛、食物繊維を含みます。

・アルギーナ



カリウム、リンはほぼゼロ。
1本で200Kcal たんぱく質5g
筋肉を強化するアルギニンと
貧血予防の鉄分が豊富。

メイバランスミニカップはカワチ薬品、ウエルシア薬局、マツモトキヨシなどで購入できます。 文責:新井 章恵

冷し中華



栄養量(1人前)	
エネルギー	489kcal
たんぱく質	20.9g
カリウム	380mg
リン	195mg
塩分	2.5g

～材料～(2人前)

- ・シマダヤの冷やし中華麺 2玉
- ・シマダヤの冷やし中華タレ 1袋
- ・酢 30cc(大さじ2)
- ・さとう 12g(小さじ4)
- ・鶏ささみ 60g
- ・きゅうり 80g
- ・もやし 60g
- ・たまご 50g
- ・さとう 6g(小さじ2)
- ・酒 6g(小さじ1)
- ・油 適量

～作り方～

①タレを作る。

市販の冷やし中華タレに酢、砂糖を加え混ぜます。

②具を作る。

鶏ささみは茹でてほぐします。

きゅうりは千切りにして水に浸します。

もやしは茹でておきます。

溶きほぐした卵に砂糖、酒を加えて混ぜます。油をひき、炒り卵を作ります。

③麺を茹でる。

④器に麺と具を盛りつけ、タレをかけて完成！

簡単に足せる オススメおかず

新宿中村屋 月餅(小豆餡)

エネルギー	183kcal
たんぱく質	3.5g
カリウム	分析無し
リン	分析無し
塩分	0g

味の素 ギョウザ1個

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.5g
カリウム	40mg
リン	15mg
塩分	0.28g

味の素 フリフリ海老シウマイ1個

エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.8g
カリウム	8mg
リン	7.8mg
塩分	0.17g

(当院院長)

まるちゃん先生
オススメ！

夏にオススメのさっぱりメニューも
載ってます！ぜひ見てね！

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ます。



豪華に！
ビーフシチュー

塩麹で煮込み時間も短縮！

筋力低下を防ぐカルニチンとホリフェノールの強い糖ワングが入っています。

栄養量(1人分)	
エネルギー	389kcal
たんぱく質	17.2g
塩分	1.6g
カリウム	541mg
リン	177mg

材料(2人分)

牛骨ロース(しゃべり用)	160g	チモグラスソース	100g
煮アイン	大さじ1(5ml)	ウスターソース	小さじ10(5ml)
塩麹	小さじ1(5ml)	コンソメ	小さじ1/2(2.5g)
オリーブ油	大さじ1/2(25g)	白こしょう	少々
白こしょう	少々	パセリ	少々
ローズマリー	1枝	生クリーム	小さじ1(5ml)
じゃがいも	中(縦切40g)		
玉ねぎ	中(1/2個(40g))		
人参	中(1/2本(40g))		

作り方

- ① 牛骨ロースと*の調味料を鍋に入れ、1時間煮込む。
- ② じゃがいもと玉ねぎと人参は乱切りにしてほぐす。
- ③ 塩麹、②とローズマリーを入れ、材料がかるくくいの水を加えて約10分煮込む。
- ④ *の調味料を旨に加工さらに煮込む。
- ⑤ 鍋に盛り、お好みでパセリ、生クリームを飾って完成。

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>

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

