



たんぽぽだより



2024年1月No. 32

上田透析クリニック

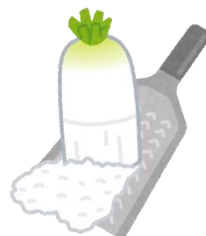
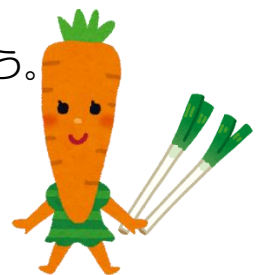
冬の寒気が身にしみる頃となり、温かい食べ物が恋しくなる今日この頃。
この時期は鍋料理を作る機会が増える方も多いのではないのでしょうか。
今回は透析患者さんが、鍋料理を食べる際に注意するポイントやおすすめの食べ方を紹介していきます。



鍋料理を食べる時のポイント



- ① 透析の間隔が短い日(中1日)に食べましょう。
- ② 煮汁やつけダシは飲まないようにしましょう。
- ③ 市販のスープではなく、かつおやこんぶなどの天然だしを取りましょう。
市販のものを使う場合は、裏面の成分表示の塩分量を確認しましょう。
- ④ 食べ過ぎ防止のため、食べる分だけ別皿に取り分けましょう
- ⑤ 塩分の調節をしやすくするため、後から味付けするしゃぶしゃぶや水炊きがおすすです。
- ⑥ しめの雑炊や麺類は控えた方が良いですが、どうしてもしめが欲しい場合は水を吸いにくい湯で麺にしましょう。
- ⑦ 野菜類は分量を量り野菜・きのこをあわせて100g程度にしましょう。
(しめじ→人差し指5本分 にんじん→2×4cm 白菜→1/3枚)
- ⑧ 肉や魚などは1回60~80g 豆腐は50g程度にしましょう。
(真鱈→1切れ13cm 豆腐→大福1個分)
- ⑨ 薬味(しょうが・ねぎ・大根おろし・ゆず等)を活用しましょう。





おすすめの鍋レシピ

ひらひら野菜のしゃぶしゃぶ鍋



材料 (一人分 g)
白菜 40g
大根 30g
にんじん 15g
しめじ 15g
豚肩ロース薄切り 40g
真鱈 30g
小葱 5g
かつおだし 100g
ポン酢 10g

丸子中央病院 栄養科監修

作り方

- ①大根、にんじんは10cm長さに切り、皮をむいてからピーラー（皮むき）で薄く削る
*薄いいちょう切りや半月切りでも良い
- ②白菜は一口大カット、小葱は小口切りにする
- ③鍋に、野菜ときのこと、豚肉と鱈を入れ、かつおだしを注ぎ煮る
- ④煮えたら、水分を良く切り、薬味の小葱を添え、ポン酢に付けて食べる



注意していただきたい事！

- 野菜は案外重量があるので、必ず分量を量って鍋に入れましょう
- 野菜、きのこを合わせて100g程度に（目分量だと多くなります）
- 食べる時は、ポン酢を取皿に量って入れ、煮えた具材を付けながら食べましょう
- 野菜、肉、魚もだし汁を良く切ってからポン酢に付けて食べましょう
- 残っただし汁やポン酢は飲まないようにしましょう



以上のポイントを踏まえながら、鍋料理がおいしい季節を楽しんでください！

