



TheHOLONICS

2021.10 号

## 外食について

ホロニクスグループ 栄養管理部

外食は便利で手軽に利用でき、私たちの生活と切っては切り離せないものです。しかし、塩分、水分、リンなど摂取過多になりやすいものが多く、店やメニューを選ぶ際は工夫が必要となります。



### 外食時の注意点

#### ① 塩分、水分について

メニューに塩分量が記載されている店では、1食あたり2g程度のものを選びましょう。（透析患者さんの食塩摂取の目標量は1日6g未満です）

すでに調味されている丼よりも、定食などのソースやドレッシングを自分で調整できるメニューを選ぶことで、塩分管理が行いやすくなります。

また、漬物や汁物は残すようにすると、塩分・水分を減らすことができます。鍋料理や麺類は塩分・水分ともに多くなるため、だしを飲まない、透析が数日空く時は控えるなどの工夫も有効です。



#### ② カリウムについて

カリウムが多く含まれる、野菜ジュースや果汁100%のジュース、生野菜サラダ、ポテトサラダ、フルーツ盛り合わせといったメニューを控え、加熱された野菜のメニューを選ぶことを心がけましょう。



#### ③ リンについて

主菜となる肉類、魚介類、卵類、豆類（豆腐など）のたんぱく質の摂取が多いと、リン摂取量も多くなりがちです。主菜量の多いメニューは控える、もしくは残すようにするとコントロールしやすくなります。また、リン吸着薬が処方されている方は外食時も忘れず飲むようにしてください。





## 透析食レシピ紹介

### 「牛肉とアスパラのしょうが香る黒胡椒炒め」

しょうがと黒胡椒の香りで減塩することができます。

アスパラガスは、茹でこぼしてもカリウムの減りにくい食材です。食べる量に注意しましょう。

#### 材料 2人分

牛もも肉(薄切り) .....160g

アスパラガス .....4本(約80g)

ごま油 .....小さじ1(4g)

A 酒 .....大さじ1(15g)

しょうがチューブ .....1.5cm(1g弱)

濃口醤油 .....小さじ2(12g)

黒胡椒 .....少々

#### 作り方

- ①アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、はかまを取り、5cm幅に切る。
- ②沸騰したお湯(分量外)に①を入れ、柔らかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- ③牛肉は一口大に切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったら茹でたアスパラガスを加え炒める。
- ⑤④にAを加えて炒め、最後に黒胡椒を振って、器に盛る。



1人分の エネルギー：185kcal

栄養素 たんぱく質：18.5g、脂質：9.8g、炭水化物：3.0g、リン：178mg、カリウム：403mg、食塩相当量：1.0g