

## 鍋料理について

ホロニクスグループ 栄養管理部

寒くなると鍋料理を食べる機会が多くなるかと思います。  
今月は鍋料理についてポイントを確認しましょう。

### 長所

- ・ 多種類の食材を取り入れられるので栄養のバランスが整いやすい。
- ・ 調理に手間がかからず、作りやすい。



### 短所

- ・ 野菜の摂取量が増えるので、カリウムの摂取量が多くなりやすい。
- ・ 市販の鍋の素や顆粒だしを使用すると、食塩の摂取量が多くなりやすい。
- ・ 水分が多く体重増加に繋がりがやすい。

## 食べる時の工夫

### ①野菜はなるべく薄く切る

→ 薄く切ることによって切断面が大きくなり、カリウムが流出しやすくなります。



### ②市販の鍋の素ではなく、かつおや昆布など素材を活かしただしを使用する

→ だしを効かせて調味料を減らせば、市販の鍋つゆより減塩できます。

煮汁はカリウム、食塩ともに多く含むので、しめの雑炊や麺類は控えるようにしましょう。



### ③鍋料理を食べる時は透析日の間隔が短い日を選ぶ

→ 透析日の間隔が長い日を選ぶと水分がより多く身体に溜まり、心臓に負担がかかりやすいです。



各だしの栄養素(100gあたり：日本食品標準成分表 2020 年版より)

| 食品名   | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|-------|----------|--------|----------|
| かつおだし | 29       | 18     | 0.1      |
| 昆布だし  | 140      | 6      | 0.2      |
| 煮干しだし | 25       | 7      | 0.1      |
| 鶏ガラだし | 60       | 15     | 0.1      |



## 透析食レシピ紹介

### しゃぶしゃぶ鍋



だしの風味を活かして塩分を控え、野菜は薄く切ることでカリウムの量が減ります。

#### 材料(2人分)

豚ばら薄切り肉 .....120g  
絹ごし豆腐 .....100g  
白菜 .....100g  
大根 .....80g  
人参 .....60g  
もやし .....60g

#### だし

花かつお .....15g  
水 .....500ml

#### つけだれ

ポン酢醤油...36g (大さじ2)

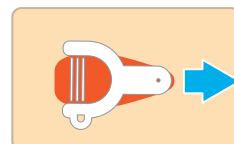


#### 作り方

- ①鍋に水を沸騰させ、火を止めてから花かつおを入れる。2分程置いてから、キッチンペーパーを敷いたざる等で、静かに濾す。
- ②大根、人参は皮をむき、皮むき器などで薄く切る。



皮むき器を使用する時は、まな板の上に野菜を置いて横にスライスすると簡単です。



- ③白菜はそぎ切りにする。
- ④②③の野菜ともやしをたっぷりの水に30分以上さらし、水を切っておく。
- ⑤豚ばら肉、豆腐はお好みで食べやすい大きさに切る。
- ⑥①を鍋に入れ、火にかけて沸騰させる。
- ⑦準備した食材を⑥に入れて火が通ったら、完成。  
お好みでポン酢醤油を付けてお召し上がりください。

#### 1人分の 栄養素

しゃぶしゃぶ鍋：エネルギー：302kcal たんぱく質：13.8g、脂質：26g、リン：230mg、カリウム：640mg、  
食塩相当量：0.5g

ポン酢醤油：エネルギー：11kcal、たんぱく質0.7g、脂質0g、リン11mg、カリウム32mg、食塩相当量1.4g

※カリウムは「生」の値、だしは全量で算出しています。