

鍋料理の食べ方

ホロニクスグループ 栄養管理部

寒い日が増えてくると、温かい料理がおいしく感じます。

なかでも鍋料理は、体を温め、手軽で、様々な味付けができる人気のメニューです。

しかし透析患者さんにとっては、塩分や水分、カリウムなどが過剰摂取となりやすいため、食べ方には注意が必要です。工夫して上手に取り入れましょう。



ポイント①

次の透析まで間隔が空くタイミングでの摂取は避けましょう

例) 透析日が月・水・金曜日の方→金曜の透析終了から月曜の透析までは避ける
透析日が火・木・土曜日の方→土曜の透析終了から火曜の透析までは避ける

鍋料理は、具材に豆腐など水分を多く含むものを使用することに加え、スープを飲まなくても、具材と一緒にある程度摂取することになります。透析間の体重増加が多くなりがちのため、次の透析まで間隔が空くタイミングでの摂取は避けましょう。



ポイント②

1人前の量を決め、あらかじめ取り分けて食卓に並べましょう

鍋から自分で好きな具材を取るスタイルにすると、どれだけ食べたのか把握が難しくなります。

リンやカリウム、塩分が過剰にならないよう、調理前または調理後に自分の食べる分を盛り付けておくことをおすすめします。

(1人前の目安量は個人差があります。管理栄養士にお尋ねください。)



ポイント③

鍋のメは控えて、主食(白ご飯)を組み合わせて食べましょう

鍋のスープには、具材から溶け出したカリウムがたくさん含まれています。

また味付けがしっかりしたスープには塩分も多く含まれるため、

メの雑炊や麺類は控えましょう。





ポイント④

鍋料理の前後で、水分の多いメニューが重ならないように注意しましょう

水分の多いメニュー：味噌汁、シチュー、カレー、麺類、お茶漬けなど

前後の食事は、水分が比較的少ないメニュー

(揚げ物、炒め物、焼き物など) がおすすめです。



透析食レシピ紹介

生姜の中華風鍋



生姜の香りを活かした、薄味でも食べやすい鍋料理です。



作り方

- ①具材を食べやすい大きさにカットする。
- ②カットしたキャベツ、人参、ニラは流水にさらす。
- ③鍋に A を入れ、火にかける。沸騰したらカットした具材を加えて煮る。
- ④具材に火が通ったら、お好みで黒こしょうをかけて完成。



材料 (1人分)

鶏もも肉	50g
木綿豆腐	50g
油あげ	20g
キャベツ	60g
人参	20g
ニラ	20g
A	水200ml
	顆粒中華だし4g 小さじ1
	オイスターソース3g 小さじ1/2
	おろし生姜2g 小さじ1/2
黒こしょう	少々

コツ・ポイント

おろし生姜はチューブタイプも便利ですが、生のすりおろし生姜で作っていただくと、より香りが引き立ちます。

数人前分を作る場合は、食べる量(1人前)を器に盛り付けて食べましょう。

1人分の栄養素 エネルギー：206kcal たんぱく質：19.5g、脂質：12.1g、カリウム 555mg、リン 251mg、食塩相当量：2.2g