

体重コントロール ～鍋や汁気の多い料理について～

ホロニクスグループ 栄養管理部

空気が澄み、冬の訪れを感じる時期となりました。

体が冷えるこの季節、温かい料理が食べたくなる方も多いのではないのでしょうか？

今月号では鍋や、汁気の多い料理を中心に、食べる際の工夫や注意点について確認していきましょう。



水分を多く含む料理

水分を多く含む料理には麺類や鍋物、カレーやお茶漬けなどがあります。食べ過ぎると体重の増加に繋がってしまうため、量や頻度に注意が必要です。

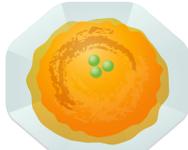
水分を多く含むメニューの例



カレー・シチュー



おでん



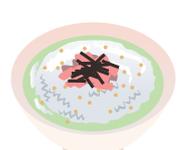
あんかけ料理



麺類



鍋物



お茶漬け

特に鍋物や汁物では、野菜や豆腐などの具材やつゆ・スープから多くの水分を摂取することになります。そのため、透析間の体重増加に影響が出やすくなります。

次の透析まで期間が空く場合の摂取は避ける、前後の食事では水分を多く含む料理（蒸し料理や煮物など）の摂取は避けたりして、調節を行うようにしましょう。

比較的水分量が少ない「揚げる・炒める・焼く」料理で調整をするのがおすすめです。



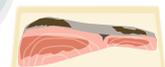
揚げる



炒める



焼く





工夫のポイント

市販の鍋のつゆやスープ、ルーやあんにはしっかりと味がついている物が多いです。そのため水分と同時に塩分も多く摂取してしまうことになり、さらに喉が渇き飲水量が増えてしまう原因になります。

カレーやシチューはお玉一杯程度にする、鍋物は1食分をあらかじめ器にとってから食べるようにする、麺類を食べる際は汁を飲まない・つけ汁は少量にするなどの工夫が必要です。

また鍋物の場合、つゆやスープには野菜から流出したカリウムが多く含まれているというデメリットもあります。メの雑炊や麺類は控えるようにしましょう。



透析食レシピ紹介

簡単白菜と豚バラの蒸し鍋



蒸し鍋にすることで水分摂取量を減らす事ができます。味付けに黒胡椒とレモン汁を用いることで減塩効果が期待できます。

材料 (1人分)

- 白菜100g
- 豚バラ肉(スライス)80g
- 酒大さじ1(15g)
- 黒胡椒小さじ1/2(1g)
- 顆粒和風だし ...小さじ2と1/2(5g)
- レモン汁(お好みで) ...小さじ1(5g)



作り方

- ①白菜は一口大に切り、流水に30分程度さらしておく。
- ②豚バラ肉は黒胡椒・酒で下味をつける。
- ③白菜の水気を切る。
- ④鍋または深めのフライパンに白菜と豚バラ肉を入れ、顆粒だしを振りかけて蓋をする。中火で5分、弱火で8分程度蒸す。
- ⑤皿に盛り付けて完成。
そのままでもお好みでレモン汁をかけても、さっぱりしてよりおいしくなります。



1人分の栄養素

エネルギー：363kcal
たんぱく質 13.6g 脂質 28.5g 炭水化物 6.7g カリウム 438mg リン 149mg 食塩相当量 2.1g
※カリウムは「生」の値で算出しています。 ※レモン汁をかけた場合で算出しています。

コツ・ポイント

白菜は水さらしを行う事でカリウム量を減らすことができます。味に変化をつける際はレモン汁がおすすめ!酸味が食欲を増進、塩味を感じやすくする効果もあります。

