

インスタント食品について

ホロニクスグループ 栄養管理部

立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。
今回はインスタント食品についてお話しします。



インスタント食品とは

お湯を注ぐなど時短で簡単に調理して食べられる加工品の総称です。
代表的な商品として即席麺、フリーズドライ味噌汁、レトルト食品などがあります。

●メリットとデメリット

メリット：調理が簡単、比較的安価、長期保存可能（非常食としても役立つ）

デメリット：栄養バランスが偏りやすい

（塩分やリンを多く含む、たんぱく質・食物繊維やビタミンなどは少ない）



●即席麺の栄養価

	食塩相当量	リン
即席麺 (1食あたり)	約 4.9 ~ 7.0g (麺・かやく 1.3-2.4g スープ 2.8-5.0g)	約 90 ~ 150mg

※メーカーにより多少の誤差があります
参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

即席麺を上手に利用するコツ

塩分：1食で6g以上の塩分が含まれている物もあり、特に汁に多く塩分が含まれています。汁は、なるべく飲まずに残しましょう。また、濃い味付けの物は喉が渇きやすく、無意識に水分を過剰摂取してしまいます。体重コントロールのためにも、インスタント食品を利用する際は前後の食事では塩分を控えるようにしましょう。

リン：添加物由来の無機リンが多く含まれています。また、食品由来の有機リンに比べて無機リンは体に吸収されやすい性質を持っています。リンは水に溶けやすい性質も持っているため、麺のゆで汁は捨てて、別で用意したお湯でスープを作りましょう。

栄養バランス：肉や魚介類、卵などのたんぱく源や野菜をトッピングしたり、それらを使用した副菜を追加できると良いですね。野菜を加える際は、あらかじめ水にさらす、ゆでこぼすなどカリウムを減らす工夫をしましょう。



🍷 透析食レシピ紹介

リンゴ缶のギモーブ



口の中でふわっと溶けるジューシーなレシピです。
カリウムが気になる方でも果物が食べられるレシピです。

作り方

材料 (12個分)

リンゴ缶(固形量) ……………160g
粉ゼラチン ……………6g(小さじ2)
お湯(約80℃) ……30ml(大さじ2)

- ①13cm×10cm×高さ5cm程度の型にあらかじめクッキングシートを敷いておく。
- ②リンゴ缶をミキサーなどを使用して細かくする。
- ③お湯に粉ゼラチンを溶かし②と合わせる。
- ④③を氷水や濡れ布巾をあてて冷やしながら、泡立て器・ハンドミキサーを使って泡立てる。
- ⑤ゴムべらですくえる硬さになったら、①の型に入れて冷やす。
(冷蔵庫で1時間以上)
- ⑥型から外して好みの大きさに切り分けたら完成。



1人分の栄養素

エネルギー：75kcal
たんぱく質 2.9g 脂質 0.1g カリウム 24mg リン 3mg 食塩相当量 0.0g

コツ・ポイント

リンゴ缶のシロップには、水に溶けやすい性質であるカリウムが溶け出ているため可能な限りシロップを切ってください。
リンゴ缶だけではなく好みの缶詰でも作れます。

