



栄養だより

新年あけましておめでとうございます。今年も1年無事に透析をうけられるよう心よりお祈り申し上げます。新年のはじまりです。新たな気持ちでスタートしましょう。

リンを少なくするためには??

P

リンは茹でると減少するのか??

カリウムは水に溶ける性質があるため、水にさらしたりゆでこぼしたりすることで減少しますが、リンはどうでしょうか?

添加物に多く含まれるリン類は、茹でこぼすことにより、多少は減らすことができます。

●ウインナー調理法別

ゆで汁に溶けだすリン量(100gあたり)

ゆで時間3分

- ・丸ごとゆでる 9mg
- ・横半切りでゆでる 10mg
- ・縦半切りでゆでる 21mg



●ウインナーゆで時間別

ゆで汁に溶けだすリン量(100gあたり)

丸ごとゆで

- ・3分 9mg
- ・5分 10mg
- ・10分 18.7mg



ゆでこぼしで減らせるウインナーのリン含有量は約8%ほどと言われています。茹でる時の切り方や時間、もともとのリン含有量によっても異なります。

加工食品類は、茹でこぼしをしたうえで、1回に食べる量を減らしたり、食べる回数を減らしたりすることで調整するようにしましょう

特に、結着剤・増粘剤・pH調整剤・酸味料・乳化剤を含む商品はリンが多く含まれている可能性が高いです。パッケージの原材料表示をチェックし、なるべく入っていないものを選ぶと良いですね。

インスタントラーメンの麺をゆでこぼした時にゆで汁に溶けだすリンの量(麺100gあたり)

・インスタントラーメンの麺に含まれるリン 110mg

- ゆで汁に溶けだした量
- A 6.5mg
 - B 8.2mg
 - C 9.4mg
 - D 5.2mg



インスタントラーメンもゆで汁に少量ですがリンが溶け出します。

麺をゆでた汁は捨て、新しいお湯でスープを作り、湯切りした麺を入れます。茹でこぼすことにより、リンを少量ですが減らすことができます。

さらに、スープの素を半量くらいにし、湯の量も少なくすることで、塩分も水分も減らして作ることができます。作り方のひと工夫でリンや塩分を減らして食べることができます。

もちろん高頻度に食べてよい食品ではありません。食べる頻度は少なくしてください。そして、食べる時には調理のひと工夫をするようにしましょう。



旬の食材を使用した透析食



主食&主菜

【牛コーンご飯】

・ご飯	180 g
・牛肉	60 g
・コーン	20 g
・焼肉のたれ	20 g
・にんにく	1 g
・オリーブ油	4 g
・青ねぎ	5 g
・黒こしょう	お好みで

副菜

【りんごサラダ】

・水菜	20 g
・さつまいも	20 g
・たまねぎ	10 g
・りんご	20 g
・砂糖	1.5 g
・酢	3 g
・マヨネーズ	10 g
・黒こしょう	0.2 g

副菜

【焼きかぶ】

・かぶ	60 g
・オリーブ油	4 g
・塩	0.2 g
・こしょう	少々

栄養量

エネルギー:	668 kcal
蛋白質:	20.2 g
脂質:	22.2 g
カリウム:	704 mg
リン:	242 mg
塩分:	1.9 g

おせちやおもちに飽きたころに
ぴったりのレシピにしました。
かぶは焼くと甘くておいしくな
りますよ。

今年も皆様の食事療法がうま
くいくことを願っております。
今年もよろしく申し上げます。

