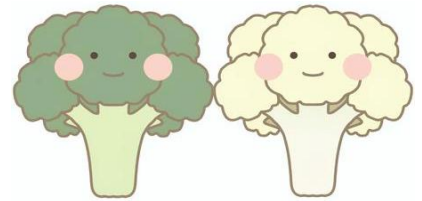


2月 栄養だより



早いもので今年も1カ月終わってしまいましたね。
さあ、年末年始で乱れた食生活も通常通りに戻していきましょう。

ブロッコリーとカリフラワーの違いを知っていますか？



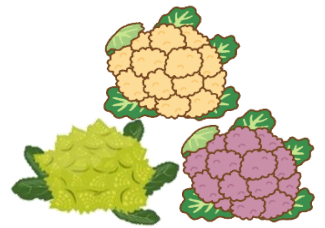
どちらもケールから分化したものと考えられており、アブラナ科の野菜で、キャバツの仲間でもあります。
どちらも小さな蕾が集まった「花蕾」を食べる野菜です。
しかし栄養成分や種類などが異なります。

《ブロッコリー》

- ・緑黄色野菜
- ・緑色と紫の品種がある
- ・ビタミンCやビタミンKや葉酸を多く含む
- ・βカロテンはカリフラワーの約50倍と多く含む
- ・歯ごたえを感じられるようゆでてサラダなどにするのがおすすめ

《カリフラワー》

- ・淡色野菜
- ・オレンジや紫や黄緑色の品種がある
- ・ビタミンCを多く含む
- ・ゆでてもビタミンCの流出が少ない
- ・糖質が少ないためダイエット食として一時期ブームに
- ・ほくほく感を味わうため、煮込み料理やオーブン料理などがおすすめ



カリウムを減らすために茹でても
ビタミンの残留量が多いので
透析患者さんにはうれしい野菜！！



ビタミンCを多く含むため、免疫力のアップにも役立ち。食物繊維も豊富なため、腸内環境の改善にも効果あり。カリウムも多く含むため、茹でてから調理するようにしてください。
そして食べすぎには注意してください。合わせて1食60gくらいが適量です。

冬野菜



冬に旬を迎える野菜、大根や白菜やかぶなどは重量が重く、水分を多く含む野菜です。

食べる量や献立の組み合わせ方などに注意しましょう。
また、調理法にも工夫が必要です。水分の多い野菜を煮物や鍋で食べてしまうと体重増加の原因に。焼いたり、炒めたり、揚げたりと水分を減らす調理法を組み合わせると良いですね。

旬の食材を使用した透析食



主食【米飯】

・白飯 180g

主菜

【焼きぶり大根】

・ぶり	50 g
・大根	60 g
・減塩醤油	12 g
・みりん	12 g
・砂糖	4.5 g
・ごま油	4 g
・生姜	3 g
・酒	10 g
・水	30 g
・葉ねぎ	10 g

副菜

【温野菜 マヨカレーディップ】

・ブロッコリー	30 g
・カリフラワー	30 g
・マヨネーズ	20 g
・カレー粉	1 g
・すりおろしにんにく	1 g
・はちみつ	2 g

副菜

【ごま酢和え】

・人参	20 g
・もやし	30 g
・鶏ガラスープの素	1 g
・すりごま	1.5 g
・酢	10 g
・砂糖	3 g

栄養量

エネルギー：752 kcal

蛋白質：20.6 g

脂質：29.4 g

カリウム：684 mg

リン：241 mg

煮物は体重が増えやすいから気を付けてねと言われることが多いと思います。

冬に食べたいぶり大根！汁ひたひたの煮物にすると体重増加が多くなってしまうことも…

今回は水分を少なく作るぶり大根レシピにしました。

調理の工夫で水分量を少なくすることができます。

