

食事の ヒント

テーマ 腎臓を守る食事

慢性腎臓病（CKD）は、成人の8人に1人と言われ、新たな国民病とも言われています。生活習慣病やメタボリックシンドロームとも関係が深く誰もがかかる可能性のある病気です。今回は腎臓を守る食事について紹介します。

回答は、
栄養部 松村 晃子
(まつむら あきこ)



1人あたりの栄養量

- エネルギー:676kcal ●タンパク質:19.4g ●脂質:16.6g ●塩分:1.9g ●カルシウム:219mg ●鉄分:4.0g

※ごはん(米90g)、ほうれん草のお浸し(ほうれん草60g、白ごま0.5g、醤油3g)、フルーツ盛り合わせ(ネーブルオレンジ40g、白桃缶50g)を含む

豆腐ステーキ&香味ソース

材料

●A(もめん豆腐1/3丁(100g)／塩0.3g／小麦粉3g／バター2g／サラダ油3g) ●B(ねねぎ15g／砂糖3g／料理酒2g／だしわり醤油5g／水20g) ●片栗粉2g ●ねぎ3g *付け合わせ ●C(ブロッコリー30g／人参15g／塩0.2g)

作り方

1 もめん豆腐は1/3にスライスし、水気を切っておく。2 (1)に塩を軽く振り、小麦粉をまぶす。3 フライパンを温め、サラダ油をなじませ、バターを溶かす。4 (3)に(2)を入れ、両面を返しながらかんがり焼く。5 ねねぎは白い部分をみじん切りにしておく。6 鍋にBを入れ、一煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。7 ブロッコリーは小房に分け、人参は拍子木切りにしておく。8 ブロッコリーと人参を軽く塩茹でし冷ましておく。9 器にAを盛り付け、Cを付け合わせる。10 最後にBの香味ソースをかけ、小口切りにしたねぎを飾ってでき上がり。

さつまいものサラダ

材料

●甘藷30g ●枝豆(冷)7g ●ロースハム10g ●マヨネーズ7g ●塩・こしょう少々 ●パセリ2g

作り方

1 甘藷は皮をむき、1cm角のさいの目に切る。2 枝豆はさつと茹で、ロースハムも1cm角に切る。3 ボールに(1)(2)を入れマヨネーズで和え、塩・こしょうで味をととのえる。

ちょっと一言

「腎臓を守る食事療法の3つのポイント」**1**タンパク質の制限:肉類・魚類の過剰摂取を避けましょう。**2**塩分の制限:汁物や麺類、漬け物などは塩分が多いので注意しましょう。**3**十分なエネルギーの確保:主食をしっかり食べて、天ぷらや炒め物、マヨネーズサラダなどの油を使った料理を上手に取り入れましょう。