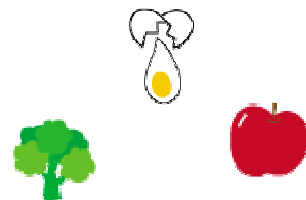


8月の栄養だより



2009. 08. 01

◆夏に向けてたんぱく質強化◆

暑い日が続いていますね☺ みなさん夏バテして食欲がなくなっていないですか？
暑いとついつい、**そうめんなどのめん類ばかりにかたよりがち**ですが…
それだけでは**栄養不足**になります。夏バテ予防のためにも、**たんぱく質**（肉・魚・卵・大豆、大豆製品）や**ビタミン**などバランスよくとりましょう☘

簡単たんぱく質強化レシピ♪

【ゆで豚のにら和え】

＜材料一人分＞

豚肉(赤身、薄切り)	60g
にら	70g
しょうが(搾り汁)	少々
酒	小さじ1
みりん	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1

＜作り方＞

- 1.にらは軽くゆでて、3cmの長さに切る。
- 2.ボールにしょうがの搾り汁、酒、みりん、しょうゆを入れて混ぜておく。
- 3.豚肉をゆでて、水にとり、水気をきります。
- 4.器に1を敷き、3をのせ、2をまわしかけます。



エネルギー：108kcal たんぱく質：15.2g カリウム：499mg リン：151mg 塩分：0.9g

【なすのカレー風味そぼろがけ】

＜材料一人分＞

なす	80g
牛ひき肉	40g
植物油	小さじ1強
砂糖	大さじ1/2
塩	0.6g
カレー粉	少々

＜作り方＞

- 1.なすは一口大の乱切りにし、10分程度水に漬けておきます。
- 2.1をレンジに2～3分かけて、柔らかくします。（くずれない程度）
- 3.鍋に油を入れ、火が通ったところに牛ひき肉を入れ、よく炒めます。
- 4.3に砂糖、塩、カレー粉を入れ、味を調えます。
- 5.器に2を盛り付け、上に4をかけます。



エネルギー：181kcal たんぱく質：8.7g カリウム：335mg リン：100mg 塩分：0.6g

暑くなると食欲が減り、たんぱく質の摂取量も減ってきて体はどんどん痩せてしまいます。たんぱく質は血液や筋肉をつくる元になり、ヒトの体にとってとても大切な栄養素です。偏った食事と同じものばかり食べていると、その食べ物に不足している栄養素を他で補うことができないため栄養状態が悪化します。当クリニックの患者様も夏に体重減少や栄養状態が悪化している方が多数おられます。多くの食材をバランス良く取り入れ、しっかり食べて、しっかり透析を行いましょう☆



【鮭とセロリーの炒め物】

＜材料一人分＞

鮭	60g
セロリー	30g
植物油	小さじ2 1/2
七味唐辛子	少々
塩	0.3g



1. 鮭は 1/3 程度表面を焼いて(湯をとおしてもよい)、大きめにほぐしておきます。
2. セロリーは筋をよく取り、根元のほうから筋に直角になるように薄切りにしておきます。
3. フライパンに油をなじませ、2を入れてよく炒めます。
4. 3に1を入れ十分に火が通るまで炒めます。
5. 4に塩 0.3g を入れて味を調えます。
6. 5に七味唐辛子を少量入れ、味にアクセントをつけて皿に盛ります。

エネルギー：219kcal たんぱく質：14.6g カリウム：486mg リン：185mg 塩分：0.4g

【豆腐の納豆おろしかけ】

＜材料一人分＞

豆腐	半丁
納豆	1/2 パック
万能ねぎ	適量
大根おろし	適量
ポン酢	適量

＜作り方＞

1. 豆腐 1 丁を半分に切る。
2. 納豆と万能ねぎ、大根おろしと一緒に混ぜ合わせる。
3. 1に2を上からかける。
4. 3にポン酢をかける。



エネルギー：155kcal たんぱく質：13.4g カリウム：410mg リン：210mg 塩分：0.4g