

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

食事で腎臓病を予防する③

最新の研究で、リンの食べすぎで腎臓の機能が低下し、老化を加速させることが解明されています。スーパーやコンビニで売られているお惣菜やお弁当などは、添加物が使われていることが少なくありません。手作りすれば料理に何が入っているのかわかります。なるべく手作りの物を食べて、添加物やリンを食べる機会を減らしましょう。

日本の食は添加物まみれ。食品の表示ラベルの原材料名を見るクセをつけて！記載事項が多すぎるものは避けるのが無難です。

とくにこの8種類の添加物に注意してください。

リン酸塩 かんすい 酸味料 乳化剤
pH調整剤 強化剤 結着剤 膨張剤

凝った料理を作る必要はありません。鍋もの、肉と野菜のスープ、お好み焼き、具沢山みそ汁、サラダ、にもの、サンドイッチ、チャーハン、焼き魚等、おすすめ！

ちぢみ 作ってみませんか？

(材料) 直径2.5cm 2枚分
ニラ1~2束 えび、豚、
たこ、イカ好みで
100~200g 程度
小麦粉 100g
かたくり粉 50g 卵 1個
水 150cc 塩 小さじ 1/4
鶏ガラスープ素 小さじ 1/2
ごま油 大3~5
(タレ)
ラー油、めんつゆ、ポン酢醤油
コチュジャン 適量

- 1・ボールに卵を溶きほぐし、小麦粉、かたくり粉、塩、鶏ガラスープの素、水を加え粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
 - 2・ニラや豚などは食べやすい大きさに切り、生地にまんべんなくからむように混ぜる。
 - 3・フライパンにごま油大さじ2を中火で1分30秒ほど熱し、2の生地を流し入れる。フライパンいっぱいに広げて、表面を平らにならす。底面にこんがり焼き色がつくまで焼く。〈POINT!〉油の量が多めなので、しっかり温めてから入れないと、生地が油っぽくなるので注意。生地を少量落とすと、ジュッと音がするくらいが目安です。
 - 4・残りのごま油をフライパンの縁からぐるりと回し入れる。ごま油を追加することで、あとで焼く面もカリッと香ばしく仕上がります。フライ返しでときどき押さえながら焼き、さらに上下を返してカリッと焼く。最後に食べやすく切って器に盛る。
- ※ 好みでラー油、めんつゆ、ポン酢、コチュジャンをつけて食べる。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

参考資料：(株)晋遊舎 腎機能を自分で高める本

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539

