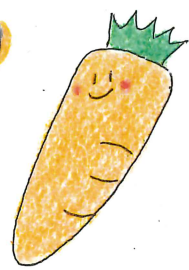


たんぽぽ



Vol. 2
p. 7

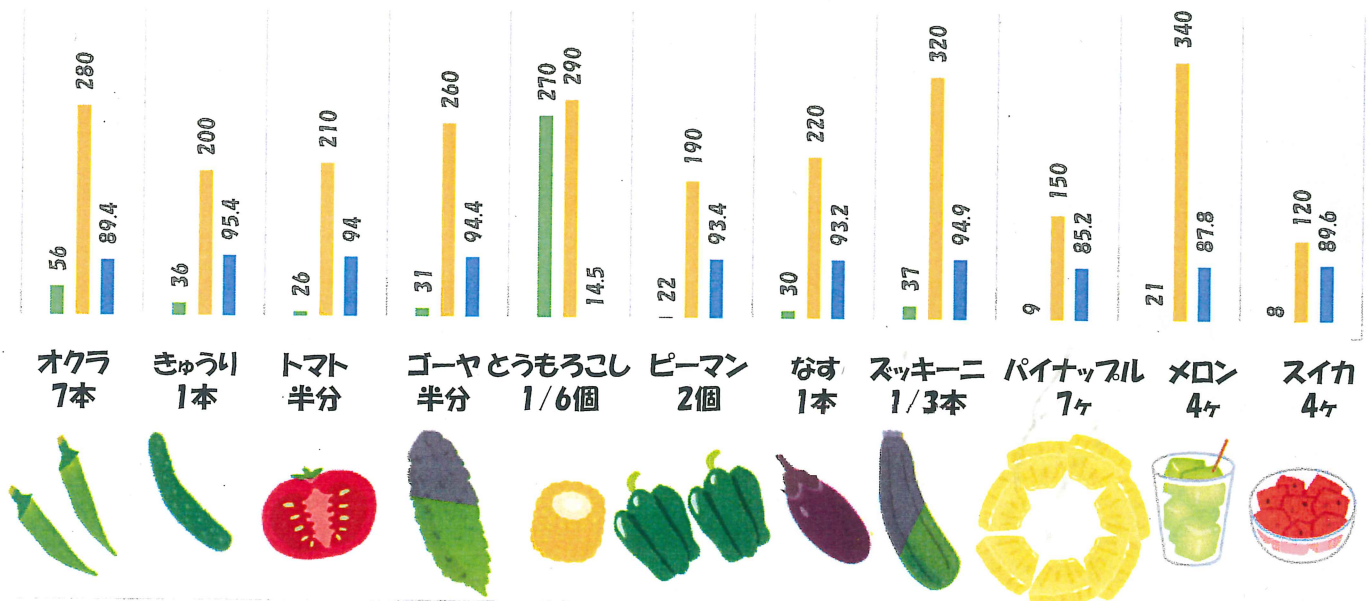
知っておきたい！～旬の野菜と果物の栄養成分～

一般的な
カリウムの摂取量
2000mg未満

旬の野菜・果物のカリウム、リン、水分量
100gあたり

一般的な
リンの摂取量
700～1000mg

■リン mg ■カリウム mg ■水分 ml



旬の食材を活用した～暑さに負けるな！夏野菜カレー～



【材料】－2人分－

- | | | | |
|--------|------|---------|-------|
| ●カレールー | 1欠片 | ★とうもろこし | 1/6本 |
| ●豚バラ肉 | 80g | ★ピーマン | 1/2個 |
| ★なす | 1/2本 | ♥たまねぎ | 1/2個 |
| ★ズッキーニ | 1/4本 | ●ごま油 | 小さじ1 |
| ★オクラ | 2本 | ●水 | 180ml |
| ♥トマト | 1/2個 | ●ご飯 | 150g |

【作り方】

－下処理－

- ①食材を食べやすい大きさにカットしておきます。
- ②カットした野菜の★は**茹でこぼし**をし、
♥は**水さらし**をします。(トマトは湯剥きするとおいしい)

－調理－

- ①鍋にごま油をひいて、豚肉を炒めます。
- ②豚肉に火が通ったら野菜もまとめて入れて火を通します。
△とうもろこしはご飯と混ぜます！
- ③水を加え中火で煮込んでいきます。(灰汁をとりながら)
- ④最後にルーを加えてとろみが付いたら完成！
※とうもろこし、トマトは缶詰を使用しても○
※手間がかかる場合は、冷凍野菜を活用して時短！
※ご飯は適量を摂りましょう！
(詳しく知りたい方は栄養士にご相談ください！)

【栄養量】－1人分－

エネルギー	527kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	23.6g
塩分相当量	1.4g
カリウム	510mg
リン	180mg

野菜は**茹でこぼし**や**水さらし**で
カリウム量を減らそう！

茹でこぼし → 約20～50%

水さらし → 約10～40%

※野菜によって減少率は異なります。

「リン / 月欠の質比」ってなに？！

月に2回の採血で「リンが高い」と言われたことがある方、
月欠くらいしゃるかと思っています。

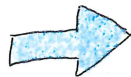
月欠...

大事♡

月欠の質

豚肉

魚



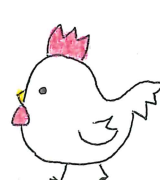
月欠の質 1g = リン 15mg

- ① リン不足を調理法で減らすことができない。
- ② 1回の透析で除去できる量に限りがある。(800-1000mg)
- ③ お薬(リン吸着薬)が増えちゃう。

そこで！ 大事にたふさくるのか...

リン / 月欠の質比 ですよ！！

月欠の質 1g あたりのリン含有量

＜5	5-10	10-15	15-25	25＜
卵白 鶏ひき肉  オムライス	鶏もも肉 鶏むね肉 ささみ 豚バラ肉 牛もも肉 牛肩ロース 豚ロース 豚もも肉 さんま 豚ひき肉	まぐろ(赤身) かつお 魚生 納豆 油揚げ 金卵 ごはん(白米) 	豆腐 木綿豆腐 魚肉ソーセージ ロースハム ヨーグルト(無糖)	ヨーグルト(無糖) 牛乳 コロカステース ごはん(玄米)  牛空える

何リズ！！

豚バラ肉 (75g)

11

魚生 1/2 切れ (50g)

11

ハム 2枚 (20g)

11

スライスチーズ 1枚 (18g)

金2p含有量
約 1000mg
?!



何リズ！！

食品添加物 として含まれるリンに

注意！ ほぼ100%が身体に吸収
されてしまいます！ (ツレ)

加工食品、インスタント食品、お菓子など

2回のたんぱく質 (10月号) は

「栄養指導」でたんぱく質を採れる？

「減塩のポイント」の予定で

暑い夏をみんなが乗りこえよう！