

第2回 栄養科だより 冬季号

栄養科 石川香織

リンの働き

リンは、私たちの体の中で骨や歯を形成したり、エネルギーを作り出す素となる働きをしています。高リン血症になると骨が弱くなったり、血管に石灰が沈着して動脈硬化を促進するようになります。透析患者さんの適正摂取量は1日約700～800mgです。

今が旬！おでんの具で リンが多いものランキング

1. たまご(M1個) 90mg
2. 厚揚げ(1/2枚) 75mg
3. つみれ(1個) 60mg
4. ちくわ、はんぺん(1/2個) 55mg
5. さつま揚げ(1枚) 35mg

※大根、ジャガイモ、しらたき、こんにゃくは、比較的リンが少ないです！

添加物のリンは90%が体に吸収されてしまうので、練り製品は要注意！
(動物由来のリンは40～60%)

食べ方のコツ

*練り製品をとるなら…

小さい物で2個まで！！

*おでんの汁には、塩分や水分が多く含まれているので、飲まないようにしましょう。

おせちのリン早見図

おせち料理は日持ちさせるために味付けも濃いものが多いがちです。

要注意！

- ・丸ごと食べられる田作り
- ・にしんを巻いた昆布巻き
- ・魚卵であるいくら

食べ方のコツ

*おせち料理以外で
一日の量を調節しましょう

黒豆
大さじ1杯
20mg

いくら
大さじ1杯
110mg

昆布巻き
1個102mg

数の子
1腹45mg

伊達巻
2切72mg

かまぼこ
2枚18mg

栗きんとん
1個16mg

田作り15g
278mg

寄せ鍋

<材料(2人前)>

| | |
|-------|--------|
| 鶏ひき肉 | 60g |
| 酒 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 生姜 | 少々 |
| ★ごま油 | 小さじ1/2 |
| 卵白 | 10g |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 木綿豆腐 | 1/6丁 |
| しいたけ | 1枚 |
| 白菜 | 50g |
| 長ねぎ | 20g |
| しめじ | 20g |
| にんじん | 20g |
| おでんの素 | 3g |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| だしパック | …下記参照 |

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 153kcal |
| たんぱく質 | 15.2g |
| 塩分 | 0.8g |
| カリウム | 624mg |
| リン | 217mg |



<作り方>

1. 鶏ひき肉に★を混ぜ込み、肉団子にする。
2. 椎茸は飾り切り、白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、しめじはほぐし、人参は輪切りにし、茹でこぼす。
3. 鍋にだしパック(下記参照)を入れて沸騰させ、①の肉団子に火を通す。
4. ②の野菜を並べ入れ、軽く煮込んで完成!



塩分ゼロ!

おうちにあるもので簡単な濃厚かつおだしが作れます。
(市販の顆粒だしは小さじ1杯で塩分1.2g)

<用意するもの>

お茶パックのフィルター…1袋
かつお節 …5g



①お茶パックのフィルターにかつお節を入れます。



②沸騰したお湯にだしパックを入れ、1分放置したあと、火を止めて1分待てば完成!