

# 第4回 病態栄養部だより 秋季号

## エネルギーってなに？

エネルギーは体を動かすための燃料です。エネルギーが不足すると、抵抗力の低下、体力の低下、貧血、食欲不振などを招きます。体力や抵抗力を維持する為、十分なエネルギーを確保する必要があります。



病態栄養部 石川香織








エネルギー不足

エネルギー適量



## 1日に必要なエネルギー？

あなたの1日の必要栄養量は、エネルギー( )Kcal

	 ご飯	 食パン	 クロワッサン	 マーガリン	 マヨネーズ	 植物油	 砂糖
	180g	6枚切1枚	1個(50g)	大さじ1	大さじ1	大さじ1	小さじ1
エネルギー(Kcal)	302	159	179	91	84	110	12
脂質(g)	0.5	2.6	10.7	9.8	8.7	12	0
炭水化物(g)	66.8	28	17.6	0.1	0.2	0	3

## エネルギー補給におすすめ！

### 粉飴



砂糖と比べ  
1/3の甘さなので、  
たっぷり使える。

### エネビット



1個で200Kcal  
食物繊維を配合。

### アルギーナ



1本で200Kcal、たんぱく5g  
筋肉を強化するアルギニンと  
貧血予防の鉄分が豊富。

1袋13g  
エネルギー50Kcal

※糖尿病をお持ちの方は、管理栄養士にご相談ください。

## エネルギーアップのコツ！

～あなたが選ぶ料理はなんですか？～



牛肩ロース(輸入) 60g 144Kcal



焼肉



ロースカツ



しゃぶしゃぶ



すき焼き



野菜炒め

## ～おすすめ調理法～

※裏面にエネルギー表示しています。



1位

揚げる



2位

炒める



3位

煮る



※文責：岩田夏実

# きのこ炒飯

ごま油でエネルギーアップ。  
大さじ1杯で110Kcal!

## 材料（2人分）

ご飯	お茶碗2杯(360g)
卵	2個
皮なし鮭	40g
ごま油	大さじ2
★ 長ねぎ	1本 みじん
★ 生姜	1かけ みじん
にんにく	1かけ
減塩醤油	大さじ1
中華味	2g
● しめじ	40g 芳を取る
● えりんぎ	40g 短冊
えのきたけ	20g ざく切り



## 栄養価（1人分）

エネルギー	588kcal
たんぱく質	18.3g
塩分	1.5g
カリウム	594mg
リン	308mg

## <作り方>

- ① ●を茹でこぼしする。
- ② フライパンにごま油を入れ、鮭を焼きほぐし、★と●加え炒める。
- ③ ②に卵とご飯、調味料を入れさらに炒める。

〈当院院長〉

まるちゃん先生  
オススメ!

当院の病態栄養部が腎臓にやさしいレシピを紹介しています。

『うすしお』でも美味しく食べられるコツ、  
栄養に関することなど伝えていきます。



**豪華に! ビーフシチュー**  
塩類で煮込み時間も短縮!

筋力低下を防ぐカルシウムと骨リフォーンルが多い唐ワインが入っています。

材料（2人分）		栄養価（1人分）	
牛蒡	150g	エネルギー	361kcal
唐ワイン	大さじ1(15ml)	たんぱく質	17.2g
塩類	小さじ1(6.1g)	塩分	1.6g
オリーブ油	大さじ1/2(8g)	カリウム	541mg
白こしょう	少々	リン	177mg
ローリエ	1枚		
じゃがいも	中1個(80g)		
玉ねぎ	中1/2個(40g)		
人参	中1本(40g)		
		デミグラスソース	120g
		クスターソース	小さじ2(10ml)
		コンソメ	小さじ1/2(2g)
		白こしょう	少々
		パセリ	少々
		生クリーム	小さじ1(5ml)

**作り方**  
① 牛蒡と★の調味料を鍋に入れ、1時間煮け込む。  
② じゃがいもと玉ねぎは長切りにしゆでます。  
③ 鍋に①、②とローリエを入れ、材料がかるくなるくらいの水を加えて約10分煮込む。  
④ ③の調味料を③に加えてさらに煮込む。  
⑤ 器に盛り、お好みでパセリ、生クリームを飾って完成。



詳しくはホームページをご参照ください。

<http://www.kasukabe-kisen.jp/byotai-eiyobu.html>

\* きせん祭でリンのお話をしました。  
ご興味のある方は管理栄養士までお聞きください。

春日部嬉泉病院



答え

ロースカツ  
272Kcal

野菜炒め  
137Kcal

すき焼き  
124Kcal

焼肉  
116Kcal

しゃぶしゃぶ  
113Kcal