

野菜ときのこで
ボリュームアップ
とろみをつけると
味濃く感じます。

夕食

MENU

チンジャオロースー
かぶとみょうがの甘酢漬け
中国風スープ
低たんぱくごはん
くだもの(パイナップル)

1食分 7.0点(557kcal) 塩分1.9g
たんぱく質12.0g カリウム593mg

パイナップル50g

作り方

チンジャオロースー

1 牛肉は4~5mm幅に切り、油でいためとり出す。

2 野菜は太めのせん切りにし、まいたけは食べやすく裂く。

3 油を強火で熱して②をいため、火が通ったら①を戻し入れ、aを混ぜ合わせて加え、味をからめる。

かぶとみょうがの甘酢漬け

かぶは薄いいちょう切り、みょうがはせん切りにし、塩でもんで水けを絞る。aを合わせた甘酢に漬ける。

中国風スープ

aを煮立てて食べやすく切った青梗菜をひと煮する。火を消してごま油を垂らし、ねぎの小口切りを加える。

材料/1人分

チンジャオロースー

牛もも薄切り肉40g
油小さじ1/2(2g)
ゆで竹の子40g
ピーマン・赤ピーマン各25g
まいたけ20g 油小さじ1(4g)
オイスターソース4g
減塩しょうゆ小さじ1(6g)
a みりん小さじ1/2(3g)
かたくり粉小さじ1/2(1g)
水小さじ1/2弱(2g)

かぶとみょうがの甘酢漬け

かぶ40g みょうが5g
塩小さじ1/2弱(0.3g)
a 砂糖小さじ1(3g)
酢小さじ1弱(4g)

中国風スープ

青梗菜15g ねぎ5g
a 水80g こしょう少量
顆粒ブイヨン小さじ1/2(1.4g)
ごま油小さじ1/2弱(0.5g)

低たんぱくごはん

*たんぱく質1/3ごはん 1/2(180g)

食事ガイド 3 塩分を制限する

高血圧が腎臓に負担をかける

腎臓に障害が起きると腎性高血圧症を合併しやすく、高血圧が腎機能にさらに負担をかけます。

高血圧を予防するには塩分のと
り方がポイント。食塩は調味料以
外の食品中にも含まれています。
一日の塩分量とは「食品および加
工食品・調味料に含まれる食塩」
を指します。一日の食事一般食
品中から口に入る塩分量は1~2
gが目安です。ですから「一日塩
分6g」の場合、加工食品・調味
料からとれる塩分量は4~5gが
上限となります。

加工食品などの表示にはナトリ
ウム量として掲載されている場合
がありますが、ナトリウム量から
塩分量を換算するには下記の換算
式で計算することができます。

調味料は減塩タイプ(通常の
1/2の塩分量)がおすすです。

塩分制限を確実に実行する方法

- 調味料は計量し、使用量を確認する。
- ゆで野菜や焼き魚などは調理で味つけをせず、食卓で決められた分量を使用する。
- しょうゆやソースは料理にかけず、小皿に入れてつけて食べる。
- 食塩を多く含む食品(漬物、練り製品、インスタント食品)や料理(煮物など)を減らす。
- 汁物は、汁わんを小さくし、一日1~2回にする。
- めん類はつゆを残す。つけめんにする。

- 外食(めん類、丼物など)は食塩が多いので食べる回数を減らす。
- 特別用途食品・治療用特殊食品の調味料を有効に使う。

ナトリウム量から塩分量を換算する式

食塩相当量(g) =
ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

*「ナトリウム400mgは食塩約1gに相当」と覚えておくとう便利。

治療用特殊食品ガイド 3

レトルト総菜

保存できるので、忙しいとき
や旅行に携行すると重宝する。
和洋中の総菜、スープなど種
類も豊富。

たんぱく調整スープ (野菜のポタージュ)

1袋(100g) 150kcal たんぱく
質0.9g 塩分0.4g エム・シー
シー食品(株)
*ほかに、かぼちゃ、トマト、に
んじんのポタージュがある。



治療用特殊食品の取り扱い店

商品の通信販売がある。かかりつけの
病院の管理栄養士にご相談を。
健康ヘルシーネットワーク
☎0120-236-977
http://www.healthynetwork.co.jp
Dr. (ドクター) ミール
☎078-332-3970
http://www.dr-meal.com
ケアフーズプラザ アールエス
☎028-660-8331
http://www.a-ruesu.co.jp