

おいしさキープで



満足★減塩レシピ

糖尿病透析予防指導

Vol.5



主 菜

材料(2人分)

- ・豚肉 120g
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量
- <合わせ酢>
- *酢 大さじ2
- *しょうゆ 大さじ1
- *砂糖 大さじ2
- *ごま油 小さじ1
- *水 大さじ2
- ・玉ねぎ、パプリカ、にんじんなど お好みの野菜 適量



冷やして
食べても★

作り方

①合わせ酢を作る。

お好みの野菜を薄くスライスし、*を混ぜた調味液につけて味をなじませておく。

②豚肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンでこんがり焼く。

③熱いうちに①の合わせ酢につけ、1時間程度おく。

1人分：約280kcal 塩分 1.3g

減塩しょうゆを使えば
約半分の塩分に！

減塩★ポイント

「酸味」は薄味をカバーしてくれます！

お酢だけではなく、いろいろな食品の「酸味」を利用して、お食事に変化を！

→ 柑橘類(レモン、オレンジなど)、ヨーグルト等



塩分摂取量は 1日6g にすることが目標です。

副 菜

〇〇さわやかオレンジサラダ〇〇



材料(2人分)

- ・オレンジ 1/4 個
- ・レタス、きゅうり 適量
- <ドレッシング>
- *レモン汁 大さじ1
- *オリーブオイル 大さじ1
- *塩 小さじ1/4

作り方

①*の材料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。

②レタスをちぎり、きゅうりも食べやすい大きさに切る。オレンジは薄皮までむき、食べやすい大きさにちぎる。

③食べる直前に②に①をかける。

1人分：約70kcal 塩分 0.7g

減塩、減塩と言うけれど…**熱中症にならないか心配！**



夏は汗をかきやすいうえ、皮ふから蒸発する水分も多いため、**水分を十分にとることが望めます**。冬場と同程度の尿量を確保するため、**1日に1200ml~1500mlの水分**をとるように心掛けてください。**500mlのペットボトルのお茶(または水)3本を目安に！**

汗とともに塩(ナトリウム)やカリウムなどのミネラルもいくらか失われますが、腎機能が低下している場合にはナトリウムの尿排出量が減少しているため、**塩分制限は夏でも継続するべき**です。

ただし、高温な環境で体を動かしたときなど、発汗が多い特殊な場合には水分とともにスポーツドリンクなどで塩分・ミネラルも補給する必要があります。医師にご相談ください。



千葉県立東金病院
Chiba Prefectural Togane Hospital