

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.9

主菜

○●チキンのトマト煮込み●○

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚	カットトマト缶 1/2缶
オリーブオイル 小さじ2	にんにく 1かけ
玉ねぎ 1/2個	しめじ 60g
ケチャップ 大さじ2	顆粒コンソメ 小さじ1
クリームチーズ(またはとろけるチーズ) 大さじ1	
パセリ・こしょう 適量	



作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂肪をとり、食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に、しめじは小房に分ける。
- ②オリーブオイルをフライパンで熱し、にんにくを炒める。鶏もも肉に小麦粉(分量外)を軽くまぶして表面を焼き、玉ねぎ、しめじを加えてさらに炒める。
- ③②にカットトマト缶、ケチャップ、顆粒コンソメを加えて20分ほど煮込む。
- ④クリームチーズを加えて溶けたら皿に盛り、パセリ、こしょうをふる。

1人分：302kcal 塩分 1.5g

減塩★ポイント

- ①素材の酸味(トマトなど)を利用して減塩を！
- ②おつまみには塩分が多い！食べるものの選択・量の調整をしっかりと！

塩分摂取量は 1日6g にすることが目標です。

おつまみの塩分量

 枝豆(一握り) 0.3g	 唐揚げ(3つ) 1.1g	 焼き鳥(たれ) 1.0g	 焼き鳥(塩) 0.9g	 キムチ(50g) 1.0g
 なす一本漬け 1.4g	 ザーサイ 2.1g	 さきいか(20g) 1.4g	 あたりめ 0.2g	 ビーフジャーキー(20g) 1.0g
 生ハム 0.8g	 ピザ 1.2g	 さつまあげ 0.6g	 たし巻き卵 0.9g	 柿の種(30g) 0.3g
	 チーズ 0.7g	 フライドポテト 0.8g	 ポテトサラダ 0.6g	

冬の脱水にご注意を

冬の脱水は①ウイルス性の風邪などによる吐き下し②空気の乾燥により、知らない間に水分が失われる③のどの渇きを感じにくくなる などが原因として引き起こされます。脱水は腎機能低下の危険要因です。

下痢・嘔吐が続いたらどうしよう！

平井院長がお答えします！

今年は、例年になくノロウイルスによる下痢・嘔吐の流行が心配されています。ノロウイルスの感染予防は、まず手洗いからです。もし、下痢になった場合には十分に水分をとることを心がけ、嘔吐が続く場合には、病院へご連絡ください。