

令和3年11月16日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

豚肉と野菜炒めのポン酢かけ
かぼちゃとさつまいものきんぴら



★豚肉と野菜炒めのポン酢かけ

＜材料＞	2人分	作り方
豚肉（こま切れ）	80g	① 豚肉とすりおろしたんにんにくを揉み込み、10分ほど置いておく。 ② キャベツはせん切り、しめじは石づきを切り小房に分ける。 <u>※カリウム制限の方は、キャベツ、もやし、しめじを15分以上水にさらす。</u> ③ フライパンに油を入れ温めて、豚肉を炒める。 ④ 豚肉に火が通ったら、キャベツ、もやし、しめじ、清酒、みりんを入れて、さっと炒め合わせる。 ⑤ 野菜に火が通ったら、お皿に盛る。 ⑥ かつお節とポン酢をかけて出来上がり。
にんにく（すりおろし）	2g	
キャベツ（せん切り）	100g	
もやし	60g	
しめじ（小房）	20g	
油	小さじ2（8g）	
清酒	小さじ2（10g）	
みりん	小さじ2（12g）	
〔 かつお節 ポン酢]	4g	
	大さじ2（30g）	

★かぼちゃとさつまいものきんぴら

＜材料＞	2人分	作り方
かぼちゃ（3mm幅せん切り）	70g	① かぼちゃとさつまいもは3mm幅のせん切り、人参は細いせん切りにする。 <u>※カリウム制限の方は15分以上水にさらすか、若しくは茹でこぼす。</u> ② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。 ③ 野菜に火が通ったら調味料Aと炒りごまを入れて混ぜ合わせる。 ④ お皿に盛りつけたら完成。
さつまいも（3mm幅せん切り）	40g	
にんじん（せん切り）	30g	
ごま油	小さじ3（12g）	
A 〔 砂糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ]	小さじ2（6g）	
	小さじ2（12g）	
	小さじ2（10g）	
	小さじ1（6g）	
	6g	
炒りごま	6g	

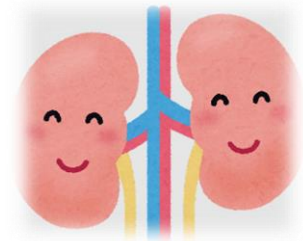
<今日のメニューの栄養成分値>

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	44	0
豚肉と野菜炒めのポン酢かけ	158	11.4	277	1.2
かぼちゃとさつまいものきんぴら	168	1.7	282	0.4
合計	578	16.9	603	1.6

※今日のポイント

- 主食、主菜、副菜を揃えた食事ができます。
- ごま油やにんにくの風味、ポン酢の味付けで減塩につながります。
- 油を使いエネルギーアップ。
- 主菜料理では、豚肉と野菜と一緒に炒め合わせることで、ボリューム感が出てたんぱく質（豚肉）の摂り過ぎを防ぎます。

～腎臓を守るための食事のポイント～



➤ まずは今より減塩を！

塩分の摂り過ぎは高血圧につながり、腎臓を痛めてしまいます。
塩分は 1日 6g 未満を目標にしましょう。

➤ たんぱく質の摂り過ぎに注意！

たんぱく質は3大栄養素のひとつで、身体をつくるものになる、とても大切な栄養素。
たんぱく質は体の中で代謝された後は老廃物として残り、腎臓で処理されます。この老廃物が多くなると、腎臓への大きな負担となります。

➤ 必要なエネルギーはしっかり確保！

身体に必要なエネルギーが不足すると、身体の筋肉を分解してエネルギーに変えようと働きます。

➤ 必要に応じてカリウム制限！

腎臓の機能が弱まり腎不全末期になると、血液中のカリウムが高くなります。状況に応じて、食事からのカリウム制限が必要になってきます。その際は主治医に確認しましょう。

