

腎臓いきいき講座を開催しました！

R6.12.2（月）東部地区にこここセンター



あなたの腎機能は今のくらい？
個人ワークでチェックしました



食生活改善推進員による
家庭用スープの塩分濃度測定中・・・



長崎大学病院腎臓内科医 辻氏
管理栄養士 松本氏
管理栄養士 新宮氏

3人を講師に迎え、ご講義いただきました！



総勢32名のご参加ありがとうございました！

腎臓にやさしい減塩レシピ



令和6年腎臓いきいき講座
新宮

★コールスローサラダ

材料（2人分）

キャベツ	100g
キュウリ	40g
コーン（冷凍）	20g
A	マヨネーズ 大さじ3
	酢 小さじ1
	砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① キャベツ、キュウリはせん切りにする。コーンは、さっと茹でて水けをきる。
- ② Aをまぜ合わせ、①を加えてあえる。

1人分の栄養価

エネルギー	149kcal	たんぱく質	1.4g
脂質	14.0g	カリウム	165mg
食塩相当量	0.4g		



コクがあり塩分も少ない調味料マヨネーズと、酢を少し加えることでさっぱりと仕上がり、塩分控えめでもおいしく食べられます。あえてから時間がたつと野菜から水分が出て水っぽくなるので、食べる直前にあえましょう。



★中華風春雨スープ

※野菜やキノコのうまみとごま油の風味で、塩分控えめでも美味しくいただけます！

材料（2人分）

にんじん	20g
にら	20g
もやし	20g
しいたけ	20g
春雨	10g
A	水 300ml
	顆粒中華だし 小さじ1
	オイスターソース 小さじ1
	ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① にんじんをせん切りにする。にらは3cm程度に切り、しいたけはうす切りにする。
- ② 春雨は熱湯で4分位下茹でし、水洗いした後、食べやすい長さに切り水を切っておく。
- ③ 鍋に、水とにんじん・しいたけを入れ中火にかける。
- ④ 材料がやわらかくなってきたら、にらともやし・春雨を加える。
- ⑤ 全体に火が通ったら、Aで味をつける。

1人分の栄養価

エネルギー	50kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	2.2g	カリウム	135mg
食塩相当量	1.0g		

<計量スプーンの計り方>



・粉は すりきり



・液体は なみなみ表面張力



参加者の皆様からうれしい感想をいただきました😊

減塩でもこんな美味しいとは思わなかった！
意外と塩味を感じました。