

# 透析だより

読書の秋、スポーツの秋、紅葉の秋、食欲の秋・・・  
今年の秋はどんな予定を立てますか？  
今回の透析だよりはこれから美味しくなる  
“おでん” についての特集です。



## 10月

## 日本のおでんは種類が豊富

おでんは家庭ごとに味付けやタネの種類が異なり、  
地域色が豊かな料理のひとつです。  
北海道はフキやワラビなどの山菜、ホタテなどの貝類が入るのが特徴で、  
関東地方は小麦粉に水と塩を加えてこね、ちくわのように穴が空いた  
“ちくわぶ” が人気、中国・四国地方はからしみそや  
ショウガ醤油をつけて食べるなど、  
私たちの慣れ親しんだおでんとは違い、様々な個性があるようです。



## 美味しく減塩しながらおでんを楽しみましょう

おでんは寒い時期の人気メニューですが、塩分の摂取量が多くなりやすいため、  
注意が必要です。塩分の摂りすぎは、飲水量の増加にもつながります。  
次の工夫で簡単に減塩が出来ます♪

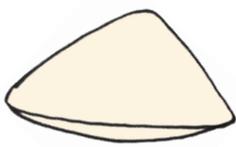
### ◎練り物の摂取量に注意

練り物はおでんの中で一番塩分量が多くなっています。練り物を別のタネに置き換えること  
で、塩分量をカットできます。※表示しているのは素材そのものの塩分量です。



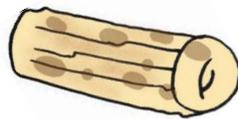
さつまあげ  
1 枚(65 g)

塩分量：1.2g



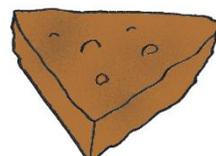
はんぺん  
1 枚(120 g)

塩分量：1.8g



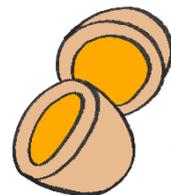
ちくわ  
1 本(30 g)

塩分量：0.6g



厚揚げ  
1 個(50 g)

塩分量：0g



たまご  
1 個(60 g)

塩分量：0.2g



牛すじ  
1 本(30 g)

塩分量：0g

### ◎おでんのつゆは残すのがポイント

今ではコンビニエンスストアでもおでんを手軽に買うことができます。コンビニのおでん  
のつゆは量の調整が可能です。つつい飲んでしまうという方は、購入した時に少な目に  
注いでもらうのもいいでしょう。

# 市販弁当の選び方について・・・



過ごしやすい季節となりました。紅葉も見られ、お弁当を持って外出する機会も増えてくるのではないのでしょうか？今回は、市販弁当についてです。

## おにぎり（鮭）1個

エネルギー	183kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	0.7g
カリウム	90mg
リン	65mg
食塩	1.5g

おにぎり1個だけでは、エネルギー不足になります。  
他に、**サラダパスタ**や**豆腐入りインスタント味噌汁**をプラスしましょう



## 助六

エネルギー	568kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	14.5g
カリウム	345mg
リン	228mg
食塩	5.1g

エネルギー量は良いですが、たんぱく質が若干少なく、塩分が高いです。一緒に**ポテトサラダ**や**ハム入り野菜サラダ**を摂取すると補う事ができます。



## 唐揚げ弁当

エネルギー	1046kcal
たんぱく質	32.5g
脂質	49.4g
カリウム	587mg
リン	367mg
食塩	4.2g

唐揚げ弁当はメインが肉であり、野菜があまり使用されていないので、**サラダ**をプラスすると食物繊維や他の栄養素を摂取できます。  
塩分が高いので、注意しましょう。



## 幕の内弁当

エネルギー	615kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	14.2g
カリウム	689mg
リン	312mg
食塩	4.3g

幕の内弁当は、**鮭**や**野菜の煮付け**、**コロッケ**など沢山の食材を使用し作られており、**沢山の栄養素を取り入れることができます。**  
塩分が高いので、注意しましょう。



お弁当を選ぶ際は、色んな食材が入っているお弁当を選ぶと沢山の栄養素を摂取できます(^)  
また、塩分が高いので毎回市販弁当にならないよう注意しましょう。

様へ

