



# 透析だより 10月



小林は、生駒高原のコスモスが有名ですが、皆様はどのように秋を感じますか？  
今月は、温かい汁物のおいしい楽しみ方についてのお話です。

## 身体もポカポカ 1日1杯の「お味噌汁」はいかが♪

「味噌汁」と言えば、塩分や水分が多い料理のひとつで、透析患者さんはついつい控えがちです。

「お味噌」は発酵食品でもあり、次のような作用があります。

ビタミンEやイソフラボンの抗酸化作用により、老化を防ぐことが出来ると言われます。

酵母や乳酸菌などの栄養素を含み、体内へ栄養を吸収しやすくする働きがあります。

### ◎汁物をおいしく楽しむポイント

- ・具をたっぷり入れると汁の量が減り、減塩につながります。
- ・生姜や薬味を加えると風味が良くなり、薄味でもおいしくなります。

### 野菜もたんぱく質も一緒にとれるごちそう豚汁 ～汁まで飲んで栄養アップ～

〔材料〕汁わん 2杯分

豚ロース肉	30g
ゴボウ	20g
人参	10g
大根	20g
さつまいも	20g
こんにゃく	20g
長ネギ	10g
サラダ油	3g
水または出汁	300cc
味噌	16g
(大さじ1弱)	
おろし生姜	適量
七味唐辛子	お好みで

〔作り方〕

- ①ゴボウは笹がきにし、水にさらしアクとカリウムを除く。
- ②人参、大根、さつまいもはいちょう切りにし、こんにゃくは2cm角の薄切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、②の野菜を少し固さが残る程度に下茹でする。
- ④長ネギは輪切りにし 10分程度水にさらしカリウムを除く。
- ⑤鍋にサラダ油をひき、ゴボウと豚肉を炒める。
- ⑥豚肉の色が変わったら、③の野菜と水(出汁)を入れ、弱火で野菜に火が通るまで煮る。
- ⑦味噌を溶き入れ、おろし生姜と長ネギを加え完成。

〔栄養量〕1人分

エネルギー105kcal たんぱく質 4.4g  
カリウム210mg 塩分0.8g



その他に… ご家族に汁物を飲んでもらって味を確認してもらいましょう。

「具たくさん」や「塩分控えめ」表示のインスタント食品もお勧めです。

様