

透析だより 3月

寒さもやわらいで、長かった冬ももうすぐ終わりを迎えますね。今回は「だし」についてのお話です。調理をする上で欠かせない塩や醤油などの調味料をつい足しすぎて、予想以上に味が濃くなってしまふことはありませんか？そんな時に役立つのが「だし」です。だしのうまみを活用して上手に減塩に取り組みましょう。

◎だしの成分

だし (100ml)	塩分(g)	カリウム (mg)	リン(mg)	だし (100ml)	塩分(g)	カリウム (mg)	リン(mg)
かつお	0.1	26	17	煮干し	0.1	25	7
昆布	0.2	140	6	コンソメ	1.7	8	3
かつお・昆布	0.1	63	13	鶏ガラ	0.1	65	21
しいたけ	0	29	8	顆粒風味調味料	1.2	5	8

ポイント①

コンソメや顆粒風味調味料は使いやすくお手軽ですが、**塩分を多く含む**ので使う頻度に注意が必要です。

ポイント②

昆布だしはカリウムが多いですが、その他の天然のだしは塩分やカリウムが少なくオススメです。

ポイント③

だしは1度取ると**3~5日は冷蔵保存が可能**です。お茶ポットなどにいれておくとさっと使えて便利です。

◎今月の季節の食べもの

新玉ねぎ



生 カリウム 150 mg
 茹で カリウム 110 mg
 水さらし カリウム 88mg
 ※可食部 100g あたり

玉ねぎの催涙成分^{さいるい}硫化アリルには悪玉コレステロールの上昇を抑えたり、血栓を予防する働きがあります。ビタミンB1の多い豚肉と合わせるとビタミンB1が効率よく吸収されます。

◎食べ方のコツ

玉ねぎは野菜の中では比較**的カリウムが少ない野菜**です。**細かく切って茹でこぼす、または水にさらす**とカリウムをさらに減らすことができます。

様