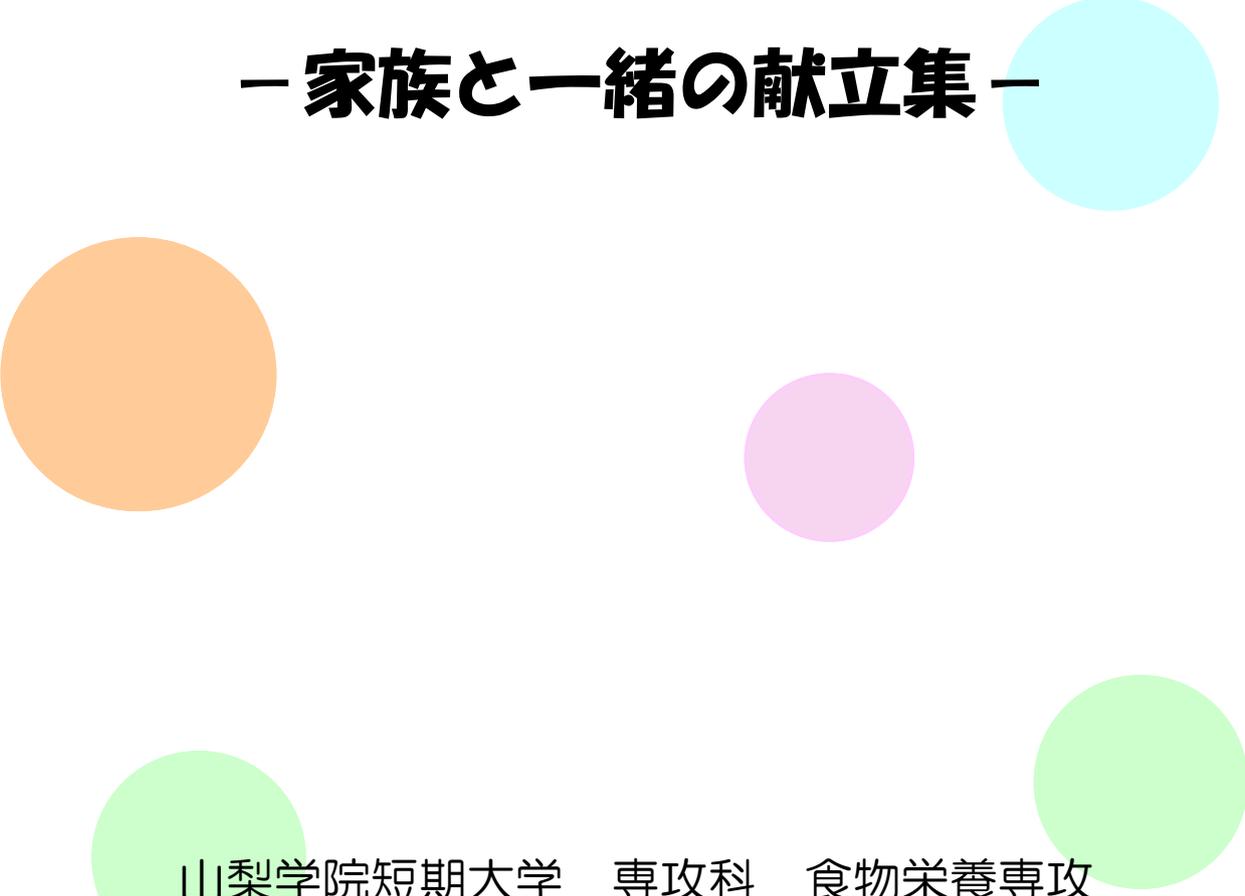




たんぱく質制限 30g、40g、50g、60gに対応した

いつものごはん Vol.2

— 家族と一緒にの献立集 —



山梨学院短期大学 専攻科 食物栄養専攻

● 指導教員

藤井 まさ子 山梨学院短期大学食物栄養科教授 管理栄養士

● レシピ作成者

加賀美 幸子	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
笠井 朗子	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
高野 尚子	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
手塚 千奈美	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻1年	栄養士
中村 真弓	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
野口 明香	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
畑川 麻貴	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士

(五十音順)

はじめに

2008年の3月、トオカツフーズ(株)から山梨学院短期大学に、冷凍弁当の献立作成等にかかわる依頼を受け、赤井住郎食物栄養科長、田草川憲男教授（山梨県栄養士会会長）とともに、4月3日にトオカツフーズ(株)の本社工場をおたずねしたのが、本活動の始まりです。その話合いの中で、トオカツフーズ(株)会長から『食事作りで大変な思いをしている方々のお役にたてるようなお弁当をお届けしたい』という熱い思いをお伺いし、『腎臓病の方々を対象としたお弁当ができれば、どんなにかいいのでは……。1年間冷凍庫での保存が可能なお弁当なら、忙しい時やあまり調子が良くない時にもすぐに食べることができ、きっと喜んでいただけるのではないかしら』と思い、即座に提案し同時にこれらにかかわる講習会等の食育活動についても承諾をいただきました。

このように思いましたのは、4年前、腎臓病の方を対象としたレシピ集の作成と料理教室にゼミの学生たちと取り組んだことがきっかけです。その後、その学生たちの中から本学の専攻科食物栄養専攻に進学した学生が中心となって、学生の自主企画として第2回目の料理教室を開催しました。どちらも山梨学院チャレンジ制度の認定により実現した取り組みでしたが、本年はトオカツフーズ(株)との冷凍弁当共同開発事業によるメニューを作成する過程で提案した献立をベースとして、1日のたんぱく質量に応じて活用できるレシピ集の作成をめざしました。

今回の活動は、主に山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年生が中心となって行ってきましたが、ここに到るまでの道のりは決して平坦なものではありませんでした。学生たちは、日常の学習や学外実習、論文の作成などを行いながら、度重なる献立作成のやり直しや試作の失敗に、自分の力不足や時間が取れないことのジレンマを数々味わってきています。しかし、このような貴重な機会を与えていただけましたことは、学生たちにとって大変幸せなことであり、将来において必ず実を結ぶものだと信じております。

11月中旬にトオカツフーズ(株)からお弁当の試作品が届けられました時には、学生ともども大変うれしく思いましたが、皆様にお届けできるような商品となるまでには、まだ多くの改良が必要であることも十分にわかりました。工場で大量に生産される冷凍のお弁当のメニューを作ることの大変さを理解するとともに、何の知識もない私たちに懇切丁寧に対応していただいておりますトオカツフーズ(株)の担当者の方々や関係の方々にも心より感謝申し上げます。

今後、さらによいレシピ集となるよう改善を加え、次の活動につなげていくためにも、このレシピ集をお使いいただく皆さまには、ぜひ忌憚のないご意見やご要望をいただけたらと存じます。

2008年11月
山梨学院短期大学食物栄養科
藤井 まさ子



目



レシピの見方

- ◆ このレシピの見方について・・・6

Q & A

- ◆ たんぱく質制限と高エネルギーについて・・・8



- ◆ 鶏じゃが
- ◆ たけのことピーマンの甘辛炒め
- ◆ 揚げなすのみぞれ和え・・・14



- ◆ 鶏肉となすの甘辛味噌煮込み
- ◆ やまいもの磯辺揚げ
- ◆ 野菜のマヨきんぴら・・・18



- ◆ 揚げ鶏のマリネ
- ◆ じゃがいものカレー炒め
- ◆ チンゲン菜のピーナツバター和え・・・22



- ◆ ビーフシチュー
- ◆ トマトの冷製パスタ
- ◆ 温野菜のサラダ・・・34



- ◆ エビワンタンのスープ煮
- ◆ パプリカともやしのナムル
- ◆ いんげんの甘辛炒め
- ◆ 茶巾絞り・・・38



- ◆ さんまの黒酢あんかけ
- ◆ ほうれん草ともやしのにんにく炒め
- ◆ はちみつごまかぼちゃ・・・42

カリウムの目安

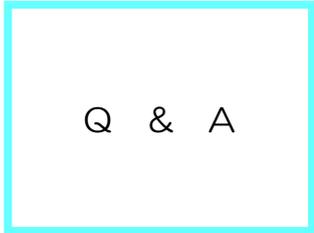
- ◆ 野菜・・・50

カリウムの目安

- ◆ 果物・・・53



次



Q & A

◆ 塩分制限について・・・10



Q & A

◆ カリウム制限について・・・12



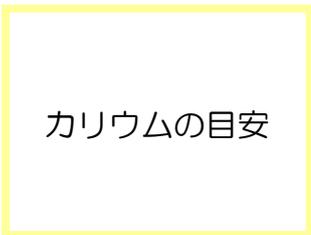
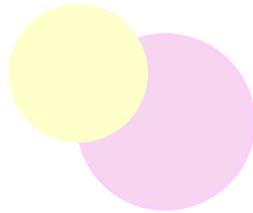
- ◆ 鮭のムニエル
- ◆ 野菜のポトフ
- ◆ キャベツとパプリカのマスタード炒め・・・26



- ◆ 肉団子入りカレー
- ◆ なすのねぎソース
- ◆ じゃがいももち・・・30

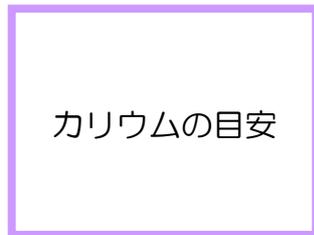


- ◆ マーボー茄子
- ◆ はるさめチャンプル
- ◆ チンゲン菜とみょうがのシャキシャキ炒め・・・46



カリウムの目安

◆ きのこ類・・・54



カリウムの目安

◆ イモ類 海藻類・・・55

レシピの見方

1枚目

ビーフシチュー

トマトの冷蔵パスタ
温野菜のサラダ

治療食へのポイント

- 肉は、ばら肉を使用することでエネルギーアップになります。
- じゃがいもを量を増やすことで、副菜に野菜を多く使います。

1日の主食にご飯の目安：米飯150gを1杯
たんぱく質を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム ms	リン ms	食塩相当量 g
ビーフシチュー	217	5.5	302	66	0.9
トマトの冷蔵パスタ	110	2.0	137	30	0.3
温野菜のサラダ	16	1.0	154	25	0.6
合計	343	8.5	593	121	1.8

- a 主菜名を記載しています。
緑色⇒和食
黄色⇒洋食
赤色⇒中華
で色分けしています。
- b 1人分のできあがり写真を記載しています。
- c 副菜名を記載しています。
- d 治療食へのポイント、1日の主食(ご飯)の目安を記載しています。
- e 1人分の栄養価を記載しています。ここでは、1日30g制限を想定し、たんぱく質8.5gを基準としています。

2枚目

治療食の展開

たんぱく質 40gの制限の方は・・・

1日の主食にご飯の目安：米飯150gを3杯

方法	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法①	380	9.9
方法②	392	10.2

たんぱく質 50gの制限の方は・・・

1日の主食にご飯の目安：米飯180gを3杯

方法	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法①	370	13.9
方法②	406	13.5

たんぱく質 60gの制限の方は・・・

1日の主食にご飯の目安：米飯180gを3杯

方法	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法①	394	15.6
方法②	435	16.4

- a たんぱく質40g制限の展開：
1食のおかずのたんぱく質10gを基準としています。1日の主食(ご飯)の目安を記載しています。
- b 献立の変更方法を提案しています。
青色⇒30g制限のレシピの分量
赤色⇒変更点、変更する分量
で色分けしています。
- c たんぱく質50g制限の展開：
1食のおかずのたんぱく質13gを基準としています。1日の主食(ご飯)の目安を記載しています。
- d たんぱく質60g制限の展開：
1食のおかずのたんぱく質16gを基準としています。1日の主食(ご飯)の目安を記載しています。

レシピの見方

3枚目

作り方

■ビーフシチュー 材料 (1人分)

●牛ばら肉 (薄切り)	25g	●油 (炒め用)	4g (小さじ2)
●玉ねぎ	50g (約1/4個)	●赤ワイン	15g (小さじ1)
●じゃがいも	15g (約1/8個)	●水	500cc
●にんじん	10g	●ホールトマト (缶)	15g
●いんげん	3g (約1本)	●ケチャップ	3g
		●デミグラスソース	30g
		●ワスターソース	2.5g
		●食塩	0.2g
		●こしょう	0.01g (少々)

①じゃがいも、にんじんを切り、水から茹でこぼします。
②玉ねぎは薄切りにし、洗って茹でこぼします。いんげんも切って、茹でこぼします。
③鍋に油をひき、牛肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加え、さらに炒めます。
④⑤に水、赤ワイン、ホールトマト、ケチャップを加え、煮込み、デミグラスソース、食塩、ワスターソースを加えさらに煮込みます。
⑥④に、①のじゃがいも、にんじんを加え、最後に、こしょうで味を揃えます。
⑦鍋に盛り、いんげんを飾り、できあがり。

a

b

c

- a 主菜の作り方を記載しています。
- b 1人分の材料を記載しています。
()の中は、目安量になります。
- c 手順を記載しています。

4枚目

■トマトの冷製パスタ 材料 (1人分)

●トマト (生)	50g (約1/4個)	●オリーブオイル	6g (小さじ1と1/2)
●パスタ (あれば)	1g (約2枚)	●食塩	0.3g
●パスタ (カッパリーニ)	12g	●こしょう	0.01g (少々)

①トマトを湯むしし、一口大の大きさに切っておきます。パスタは茹でて水で洗っておきます。パスタは1枚を剥んでおきます。
②ボールにトマト、刻んだパスタ、食塩、こしょう、オリーブオイルを加えます。
③器に盛り、もう1枚のパスタを飾り完成です。

■温野菜のサラダ 材料 (1人分)

●にんじん	10g	●水	200cc
●大根	10g	●コンソメ	0.6g
●ブロッコリー	10g (約1房)	●食塩	0.2g
●カリフラワー	10g (約1房)	●こしょう	0.01g (少々)
●キャベツ	10g	●醤油	1.5g (小さじ1/4)

①にんじん、だいこんは切って水から茹でこぼします。ブロッコリー、カリフラワー、キャベツは沸騰してから茹でこぼします。
②鍋に水、コンソメ、にんじん、だいこん、カリフラワー、食塩、こしょうを加え煮込みます。味がしみこんだら、ブロッコリー、キャベツを加え、最後にしょうゆで味を揃えます。
③盛り付けて、完成です。

a

b

c

b

c

- a 副菜の作り方を記載しています。
- b 1人分の材料を記載しています。
()の中は、目安量になります。
- c 手順を記載しています。

● 食事療法：たんぱく質制限・高エネルギー ●

Q1 どうしてたんぱく質を制限しなくてはいけないのでしょうか？

A 腎臓の働きのひとつは、体内でできた老廃物を尿の中に排泄することです。

食べ物の成分のうち、炭水化物や脂肪のほとんどは、エネルギー源として使用され、その後老廃物は残りません。しかし、たんぱく質は、体内で利用されたあと、老廃物が残ってしまいます。

腎臓の機能が低下すると、体内でできた老廃物を排泄できなくなっていきます。したがって、「たんぱく質制限」が必要となるのです。

Q2 どうして高エネルギーにしないといけないのでしょうか？

A たんぱく質は、体を作るもととなる他、エネルギー源としても重要な栄養素（たんぱく質1gあたり4kcal）です。

腎臓機能が低下して、たんぱく質制限を始めると、摂取エネルギーが低下し、一日に必要なエネルギーに達しない可能性があります。必要なエネルギーが足りなくなると、体は、自分自身を作っているたんぱく質を取り崩してエネルギーを作り出します。このとき、たんぱく質を摂取した時と同じように、老廃物ができてしまいます。こうなると、せっかくたんぱく質制限をしても、意味がなくなってしまいます。

つまり、ここでいう「高エネルギー」とは、「たんぱく質制限をして足りなくなってしまったエネルギーをたんぱく質をあまり含まない食品からとり、必要なエネルギーを確保しましょう」という意味になります。

Q3 低たんぱく・高エネルギーのコツはありますか？

A たんぱく質制限をする場合、摂取するたんぱく質の減らし方の主な方法としては、

- ①主菜の肉・魚・卵・大豆製品を控える。
- ②副菜に肉・魚・卵・大豆製品を使わないようにする。
- ③主食の米・麺などを低たんぱく食品に代える。
- ④乳製品を控える。

などがあげられます。しかし、Q2にあるように、たんぱく質は、体を作る重要な役目をもっていますので、必要量はきちんととることが大切です。

たんぱく質制限を行うと、見た目にボリュームがなくなってしまいがちです。そこで、たんぱく質を含まない食品や、治療用特殊食品などを上手に組み合わせながら食事療法を進めてください。また、下記の表を参考にしてください。

◎たんぱく質 含まない食品	◎たんぱく質 ほとんど含まない食品	◎治療用特殊食品
<ul style="list-style-type: none"> ・油 ・砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ・春雨 ・片栗粉 ・くず粉 ・くずきり ・コーンスターチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・粉あめ（高エネルギー食品） ・低たんぱくご飯・パン ・低たんぱくスパゲッティタイプ ・たんぱく1/3マヨネーズタイプ <p style="text-align: right;">など</p>

Q4 肉や魚のたんぱく質量の目安を教えてください。

A たんぱく質6gの目安を下記の表に記しました。
 同じたんぱく質量でも、エネルギーに違いがありますので、参考にしてください。

牛肉	たんぱく質6gに相当する重量(g)	目安量	エネルギー(kcal)
※ばら	40	薄切り2切れ	148
※肩ロース(脂身つき)	35	薄切り2切れ	84
※もも(脂身つき)	30	薄切り2切れ	55
※ひれ	30	1切れ	40
ひき肉	30		67

※ 輸入牛肉にて栄養価計算

鶏肉	たんぱく質6gに相当する重量(g)	目安量	エネルギー(kcal)
手羽	35	手羽先1本	74
もも肉(皮付き)	35	2切れ	70
胸肉(皮付き)	30	2切れ	57
ひき肉	30		50
ささみ	25	2/3切れ	26

豚肉	たんぱく質6gに相当する重量(g)	目安量	エネルギー(kcal)
ばら	40	薄切り2切れ強	154
肩ロース(脂身つき)	35	薄切り2切れ	89
ロース	30	薄切り2切れ	79
もも(脂身つき)	30	薄切り2切れ	55
ひき肉	30		66
ひれ	25	1切れ	29

卵・乳製品・大豆製品	たんぱく質6gに相当する重量(g)	目安量	エネルギー(kcal)
卵	50	1個	76
牛乳(普通牛乳)	180		121
牛乳(低脂肪乳)	160		74
ヨーグルト	160		99
プロセスチーズ	25		85
豆腐(絹ごし)	120		67
豆腐(木綿)	90		65
油揚げ	30	薄あげ1.5枚	116

お刺身(生食)	たんぱく質6gに相当する重量(g) (目安量)	エネルギー(kcal)	焼き魚・煮魚	たんぱく質6gに相当する重量(g) (目安量)	エネルギー(kcal)
たこ	40	30	ほっけ(干物)	35(1/10切れ)	50
いか	40	26	うなぎ(蒲焼)	25(1/5切れ)	73
まぐろ(赤身)	30(2切れ)	28	あじ(干物)	25(1/2切れ)	39
(トロ)	30(2切れ)	106	たら	25(1/4切れ)	27
たい	30(2切れ)	43	かれい	25(1/4切れ)	28
サーモン	30	60	さんま	25(1/6切れ)	75
	(薄切り1枚半)		ぶり	25(1/3切れ)	76
かつお(春)	25(2切れ弱)	29	ししゃも	25(1尾)	44
(秋)	25(2切れ弱)	41	さけ	20(1/4切れ)	35

※ 五訂増補日本食品標準成分表より作成
 数値はあくまでも目安です。

食事療法：塩分制限

Q5 どうして塩分を制限しなくてはいけないのでしょうか？

- A 食塩は、塩化ナトリウムともいい、化学記号でNaClと表現されます。このナトリウム（Na）は、体内の水分バランスを保つ役割をもっています。
本来だと、過剰に摂取した食塩は、腎臓でろ過され排泄されますが、腎臓の機能が低下すると、ナトリウムが十分に排泄できなくなります。その結果、体内のナトリウム濃度を一定にするため、体内の水分が増加することになり、**高血圧・浮腫の原因**となってしまいます。
したがって、「塩分を制限する」ことが必要となるのです。

Q6 食品表示のナトリウムを食塩に換算する方法を教えてください。

- A 食品の表示には、「ナトリウム」量のみ表示したものもあります。
その場合、下記の計算法で食塩量を計算してください。

$$\text{食塩 (g)} = \text{Na (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

(NaCl)

Q7 減塩のコツはありますか？

減塩のコツは

- ① 麺類の汁は残す。
一般的な醤油ラーメンの塩分の含有量は約7.5gです。そのうちスープには約6.2g含まれています。
- ② 刺身などの醤油は直接かけるのではなく、小皿にとり、つけて食べる。
- ③ 焼きたて、揚げたての香ばしさを利用する。
- ④ だしを濃い目にとる（減塩用のだしも市販されています）。
- ⑤ 酢の味を利用する。
- ⑥ 唐辛子、わさび、さんしょうなどの香辛料をプラスする。
- ⑦ しそ、三つ葉、しょうが、ねぎなどの香味野菜をプラスする。
- ⑧ 減塩調味料・減塩食品を利用する。
などがあげられます。また、薄味の中に一品普通の味付けの料理があるだけで、味にメリハリができ満足感が増します。

Q8 加工食品は塩分が高いというのは、本当ですか？

A 塩味は強く感じないですが、加工食品に含まれている塩分は意外と高いものです。下記の表の主な加工食品と塩分を参考にしてください。

食品	塩分	食品	塩分
魚肉ソーセージ1本(90g)	1.9g	ロースハム1枚(20g)	0.5g
焼きちくわ1本(75g)	1.6g	ベーコン1枚(20g)	0.4g
はんぺん1枚(100g)	1.5g	プロセスチーズ(6P) 1個(20g)	0.6g
さつま揚げ1枚(80g)	1.5g	ウインナー1本(10g)	0.2g

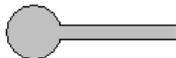
※ 五訂増補日本食品標準成分表より作成
数値はあくまでも目安です。



Q9 主な調味料の塩分量をおしえてください。

A 普段の料理や食卓で使用する調味料の塩分含量も覚えておくと便利です。下記の表を参考にしてください。

小さじの容積は5ml、大さじは15mlです。調味料をはかるときは「すり切り」が基本です。

調味料	小さじ 		大さじ 	
	1杯あたりのg	塩分	1杯あたりのg	塩分
食塩	5g	5.0g	15g	15.0g
醤油	6g	0.9g	18g	2.6g
みそ	6g	0.7g	18g	2.2g
ケチャップ	5g	0.2g	15g	0.5g
マヨネーズ	4g	0.01g	12g	0.3g
ウスターソース	6g	0.5g	18g	1.5g
だしの素	3g	0.4g	9g	1.2g
食塩 1つまみ	(親指と人差し指)			0.1g

※ 五訂増補日本食品標準成分表より作成
数値はあくまでも目安です。

食事療法：カリウム制限

Q10 どうしてカリウム制限が必要なのでしょう？

- A カリウムは、体内で神経・筋肉などの機能に重要な役割を果たしているミネラルで、通常は、体内で一定のバランスを保っています。
- また、高血圧の予防のためには、カリウムを積極的に摂取することが推奨されており、減圧効果としては、減塩よりも効果がある、という調査結果も出ています。
- しかし、腎臓の機能が低下し尿量が減少すると、カリウムの排泄が十分に行われなくなるため、血中のカリウム濃度が上昇していきます。この状態を**高カリウム血症**といい、**重篤な不整脈を起こす可能性があります**。したがって、腎臓の機能が低下し、血中のカリウム濃度が5.5mEq/dl以上に上昇した場合には「カリウム制限」が必要となりますのです。

Q11 どうして野菜を「茹でこぼす」必要があるのでしょうか？

- A 血中のカリウム濃度が上昇し、カリウム制限をするようになると「野菜を茹でこぼすように」との栄養指導が行われます。
- カリウムは、水に溶け出す性質があるので、たっぷりの水で茹でたり水にさらしたりすることで、カリウムの量は減少します。
- 調理をする時、「**茹でこぼす一手間**」を加えると**カリウム量は、約30%減少**します。そこで、「茹でこぼす」ことが必要となるのです。

Q12 「茹でこぼす」目安はあるのですか？

- A 食品成分表には、野菜類について「生」と「ゆで」が記載されているものがあります。
- 成分表における「ゆで」は一般の調理を想定して、「下ごしらえ→茹で→湯切り（葉物はその後、水冷→手搾り）」を行い、その成分を測定したものになります。つまり、「普通に茹でて、食べられる状態」に調理したものといえます。その数値を見ても、茹でるとカリウム量は減少することがわかります。
- あまり長時間茹でてしまうと、野菜本来の味を損ねてしまいますので、「**普通に茹でて食べられる状態**」を目安としましょう。
- また、水に触れる面積が大きくなればなるほどカリウムは水に溶け出しやすくなります。小さめに切ってから茹でる、隠し包丁を入れて茹でこぼすなどをすることで、よりカリウム量は減少していきます。
- 野菜は、季節、種類によりカリウムが含まれる量に差があることが考えられます。茹でこぼしを実践してみて、検査結果にどのように反映されるのかを確認してみましょう。

Q13 生野菜や果物は絶対食べてはいけないのでしょうか？

A 野菜、果物といっても、食品によって含まれるカリウム量は大きく異なります。「生野菜はだめ」、「果物はだめ」というのではなく、**カリウム量が多い食品、少ない食品について知り、それらをうまく組み合わせ、量を調節する、表面積が大きくなるように切って水にさらすなど工夫次第で食べることもできます。**

巻末のカリウム100mgに相当する野菜、果物などの目安を参考にしてください。

検査結果をきちんと把握し、食品を選択することで、無理をしすぎない食事療法を行っていきましょう。

Q14 カリウム1500mgっていったいどのくらいの量なのか？

A ひとつの目安を下記の表に記しています。参考にしてください。

たとえば・・・

レタス:15g(30mg)	ごぼう:30g(96mg)
ミニトマト:30g(87mg)	大根 [*] :30g(69mg)
きゅうり:40g(80mg)	にんじん [*] :30g(81mg)
コーン缶:10g(13mg)	れんこん:30g(132mg)
ほうれん草:40g(276mg)	しいたけ:20g(56mg)
かぼちゃ [*] :60g(270mg)	こんにゃく:30g(10mg)
塩蔵わかめ:10g(1mg)	
みょうが:10g(21mg)	
合計約1222mg	

料理にすると・・・

- ・野菜サラダ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・かぼちゃの煮物
- ・きゅうりの三杯酢
- ・根菜の煮物

茹でこぼしてから調理すると、**カリウム量は約1/3量減少**します。

^{*}：茹でて、水にさらしても**カリウム減少量が少ない**野菜です。詳しくはレシピ集41～46ページをご参照ください。

+

みかん:1個(50g)→75mg	→	合計約1300mg
りんご:1/4個(約60g)→66mg	→	合計約1300mg
柿:1/4個(50g)→85mg	→	合計約1300mg
もも:1/2個(約100g)→85mg	→	合計約1300mg
巨峰:3粒(約50g)→65mg	→	合計約1300mg
バナナ:1/2本(約75g)→270mg	→	合計約1500mg

※ 五訂増補日本食品標準成分表より作成
数値はあくまでも目安です。

鶏じゃが



- たけのことピーマンの甘辛炒め
- 揚げなすのみぞれ和え

治療食へのポイント

- ◆じゃがいもの量を控えることで、カリウムを抑えます。
- ◆減塩しても味を濃く感じるよう、ごま油を使用し、香りを引き立たせます。
- ◆減塩しても味を濃く感じるよう、大根おろし、しそ、酢を使用します。



1日の主食(ご飯)の目安：**米飯150gを1杯**
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
鶏じゃが	210	6.7	384	96	1.1
たけのこと ピーマンの甘辛炒め	65	1.2	73	20	0.4
揚げなすの みぞれ和え	52	0.7	140	21	0.4
合計	327	8.6	597	137	1.9

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆鶏肉を30gから50gを増やす。	367	11.8
方法 ②	◆鶏肉を30gから40gを増やす。 ◆じゃがいもを40gから60gを増やす。 (そのときはカリウムが706mgとなるため、 カリウム制限のある方は気をつけましょう)	363	10.6



たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆鶏肉を30gから60gを増やす。	387	13.4
方法 ②	◆鶏肉を30gから55gを増やす。 ◆じゃがいもを40gから60gを増やす。 (そのときはカリウムが733mgとなるため、 カリウム制限のある方は気をつけましょう)	393	13.0



たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆鶏肉を30gから80gを増やす。	427	16.7
方法 ②	◆鶏肉を30gから75gを増やす。 ◆じゃがいもを40gから60gを増やす。 (そのときはカリウムが801mgとなるため、 カリウム制限のある方は気をつけましょう)	433	16.2



作り方

■ 鶏じゃが

材料（1人分）

● 鶏もも肉（皮付き）	30g	● 油（炒め用）	6g(小さじ1と1/2)
● じゃがいも	40g(約1/4個)	● かつお・昆布だし	40cc
● 玉ねぎ	40g(約1/4個)	● 酒	5g(小さじ1)
● にんじん（飾り用）	2g(花形約2枚)	● 砂糖	6g(小さじ2)
● いんげん（飾り用）	10g(約2本)	● 食塩	0.2g
		● 醤油	6g(小さじ1)
		● みりん	6g(小さじ1)



①じゃがいもは一口大に切り水から、玉ねぎは薄切りにし沸騰してから茹でこぼします。



②にんじんを花型に抜きます。



③飾り用のいんげん、花型にしたにんじんを茹でこぼします。



④鍋に油をひき、鶏肉を炒め、火が通ったらじゃがいも、玉ねぎを加えさらに炒めます。



⑤④にかつお・昆布だし、酒、砂糖、食塩、醤油、みりんを加えて煮ます。



⑥器に盛り、いんげん、花型にんじんを飾り完成です。

■ たけのことピーマンの甘辛炒め 材料（1人分）

● たけのこ（水煮）	30g	● ごま油	4g(小さじ1)
● ピーマン	20g(約1個)	● 酒	2.5g(小さじ1/2)
		● 砂糖	3g(小さじ1)
		● 醤油	3g(小さじ1/2)



① たけのこは切って水から、ピーマンは切って沸騰してから茹でこぼします。

② 鍋にごま油をひき、たけのこ、ピーマンを炒め、火が通ったら酒、砂糖、醤油を加えさっと炒めます。

③ 器に盛り付けて、完成です。

■ 揚げなすのみぞれ和え 材料（1人分）

● なす	40g(約1/2個)	● 醤油	3g(小さじ1/2)
● 揚げ油	適量	● 酢	2.5g(小さじ1/2)
● 大根	15g		
● しそ（飾り用）	1g(約1枚)		



① なすを一口大に切り、素揚げします。

② 大根は皮をむき、すりおろします。しそはせん切りにし、水にさらしておきます。

③ ①と大根おろし、醤油、酢を和え、盛り付けて、しそを飾り完成です。

なすは茹でこぼすと、色が悪くなるので、そのまま素揚げしましょう

鶏肉となすの甘辛味噌煮込み



- やまいもの磯辺揚げ
- 野菜のマヨきんぴら

治療食へのポイント

- ◆ 鶏肉は、皮つきを使用することでエネルギーアップになります。
- ◆ きんぴらごぼうにしらたきを加えることでボリュームがアップします。



1日の主食(ご飯)の目安：**米飯150gを1杯**
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
鶏肉となすの甘辛 味噌煮込み	171	6.3	275	84	0.6
やまいもの磯辺揚げ	90	1.4	199	29	0.7
野菜のマヨきんぴら	90	0.7	133	25	0.5
合計	351	8.4	607	138	1.8

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

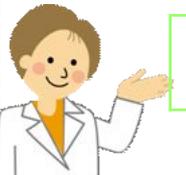
1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯



方法		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆肉の量を30gから40gを増やす。	371	10.0

たんぱく質
50gの制限の方は・・・

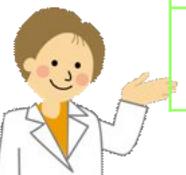
1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



方法		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆肉の量を30gから60gを増やす。	411	13.2

たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



方法		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆肉の量を30gから80gを増やす。	451	16.4
方法 ②	◆肉の量を30gから60gを増やす。 ◆ヨーグルト(プレーン)90gを追加する。	461	16.1

作り方

■ 鶏肉となすの甘辛味噌煮込み

材料（1人分）

● 鶏もも肉（皮つき）	30g	● ごま油（炒め用）	15g（大さじ1強）
● 玉ねぎ	20g（約1/10個）	● 鷹の爪	0.05g
● にんじん	20g（約1/10本）	● かつお・昆布だし	20cc
● なす	30g（約1/2個）	● 酒	3g（小さじ2/3）
● 油（揚げ用）	適量	● 砂糖	3g（小さじ1）
● 葉ねぎ（飾り用）	5g（飾り用）	● 味噌	5g（小さじ1弱）
		● 片栗粉	2g（小さじ1弱）
		● 水（水溶き用）	5cc（小さじ1）



①玉ねぎは薄切り、にんじんは乱切りにし、にんじんは水から、玉ねぎは沸騰してから茹でこぼします。



②にんじんは、茹でこぼした後、水につけておきます。

水にさらすことでも、カリウムは溶け出します。



③なすは乱切りにし、水にさらし、水気をよくふき取って、素揚げします。

なすは茹でこぼすと、色が悪くなるので、そのまま素揚げしましょう



④鍋にごま油と鷹の爪を入れ、鶏肉に色がつくまで炒めます。玉ねぎ、にんじんを加えさらに炒めます。



⑤④になすを加え、だし、酒、砂糖を加え煮込みます。味がしみこんだら、味噌を加え、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。



⑥器に盛り、ねぎを飾り完成です。

■ やまいもの磯辺揚げ

材料（1人分）

●やまいも	20g	●ししとう	10g(約2本)
●ごま	0.5g	●油(揚げ用)	適量
●片栗粉	10g(大さじ1強)	●大根(おろし用)	15g
●しそ	2g(約2枚)	●醤油	5g(小さじ1弱)
●ほしのり	0.3g	●酢	5g(小さじ1)



①やまいもをすりおろし、ごま、片栗粉を加えよく混ぜます。

②しそに①をのせ、ほしのりで巻き、揚げます。ししとうは素揚げします。

③大根をおろし、醤油、酢とあわせて完成です。

■ 野菜のマヨきんぴら

材料（1人分）

●ごぼう	20g	●ごま油	3g(小さじ1弱)
●にんじん	20g	●酒	3g(小さじ2/3)
●しらたき	20g	●砂糖	2g(小さじ1弱)
		●みりん	3g(小さじ1/2)
		●醤油	3g(小さじ1/2)
		●マヨネーズ	3g(小1さじ弱)



①ごぼう、にんじんは切って水から茹でこぼします。しらたきは湯通しして食べやすい長さに切ります。

②鍋にごま油をひき、ごぼう、にんじん、しらたきを炒め、酒、砂糖、みりん、醤油を加え、炒めます。

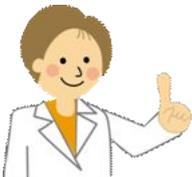
③最後にマヨネーズを加え、さっと混ぜて完成です。

揚げ鶏のマリネ



- じゃがいものカレー炒め
- チンゲン菜のピーナツバター和え

治療食へのポイント



- ◆ 鶏肉を揚げることでエネルギーアップになります。
- ◆ 香味野菜やスパイスを使用することで減塩してもおいしく食べられます。

1日の主食(ご飯)の目安：米飯150gを1杯
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
揚げ鶏のマリネ	193	5.5	194	66	0.6
じゃがいもの カレー炒め	79	1.1	198	26	0.6
チンゲン菜の ピーナツバター和え	53	1.9	183	41	0.7
合計	325	8.5	575	133	1.9

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ マリネの鶏肉の量を30gから40gに増やす。	345	10.1

たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ マリネの鶏肉の量を30gから40gに増やす。 ◆ カレー炒めにプロセスチーズを10gトッピングする。	379	12.4
方法 ②	◆ マリネの鶏肉の量を30gから55gに増やす。	375	12.5

たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ マリネの鶏肉の量を30gから40gに増やす。 ◆ 鶏卵を1個をプラスする。	421	16.3
方法 ②	◆ マリネの鶏肉の量を30gから65gに増やす。 ◆ カレー炒めにプロセスチーズを10gトッピングする。	429	16.4

作り方

■揚げ鶏のマリネ

材料（1人分）

●鶏もも肉	30g	●セロリ	10g
●食塩(鶏肉用)	0.1g(ひとつまみ)	●にんじん	5g
●こしょう	0.01g(少々)	●はるさめ	10g
●小麦粉	2g(小さじ2/3)	●酢	10g(小さじ2)
●油(鶏肉揚げ用)	適量	●かつおだし	5g(小さじ1)
●玉ねぎ	20g	●油	3g(小さじ1弱)
●赤ピーマン	10g	●塩	0.5g



①そぎ切りにした鶏肉に塩、こしょうをふります。



②玉ねぎ、赤ピーマン、セロリ、にんじんを切り、にんじんは水から、他の野菜は沸騰してから茹でこぼします。春雨はもどして食べやすい長さに切ります。



③酢、かつおだし、油、塩を合わせてマリネ液を作り、②を入れます。



④①に小麦粉を薄くまぶします。



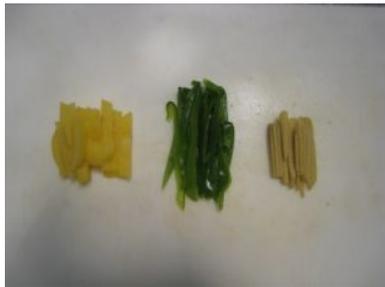
⑤揚げ油を170℃に熱し、④を揚げて熱いうちに③に漬け込みます。



⑥器に盛り、完成です。

■ ジャがいものカレー炒め 材料（1人分）

● ジャがいも	30g	● カレー粉	0.5g(小さじ1/4)
● ピーマン	20g	● 醤油	1g(小さじ1/6)
● ヤングコーン(水煮)	10g(約1本)	● 塩	0.5g
● 油(炒め用)	5g(小さじ1強)		



①皮をむいて拍子木切りにしたじゃがいも、細切りにしたピーマン、ヤングコーンを茹でこぼします。



②フライパンに油を熱し、①を炒め、カレー粉、醤油、塩で味を調えます。



③器に盛り、完成です。

■ チンゲン菜のピーナツバター和え 材料（1人分）

● チンゲン菜	50g	● かつおだし	4g(小さじ1弱)
● こんにゃく	10g	● 砂糖	3g(小さじ1)
● ピーナツバター	5g	● 醤油	4g(小さじ2/3)



①チンゲン菜は水洗いしてから茹で、水にとり、3cmくらいの長さに切ります。こんにゃくは熱湯に通し、細く切ります。



②すり鉢にピーナツバター、砂糖、醤油を入れてすり混ぜ、かつおだしを加えてさらに混ぜ、のばします。そこに①を入れて和えます。



③器に盛り、完成です。

鮭のムニエル



- 野菜のポトフ
- キャベツとパプリカのマスタード炒め

治療食へのポイント



- ◆ 魚をムニエルにすることでエネルギーアップになります。
- ◆ 味付けにマスタードを使うことで、減塩しても味を濃く感じます。

1日の主食(ご飯)の目安： **米飯150gを1杯**
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
鮭のムニエル	195	7.0	268	103	0.7
野菜のポトフ	57	0.8	121	19	0.6
キャベツとパプリカのマスタード炒め	57	0.8	108	21	0.4
合計	303	8.5	496	143	1.7

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3食



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ 鮭の量を30gから40gを増やす。	323	10.4
方法 ②	◆ ベーコンの量を3gから10gを増やす。 ◆ ポトフにブロッコリー10gを加える。	335	9.8

たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3食



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ 鮭を30gから50gを増やす。	343	12.4
方法 ②	◆ 鮭を30gから40gを増やす。 ◆ ベーコンを3gから15gを増やす。 ◆ ポトフにブロッコリー15gを加える。	377	12.5

たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3食



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ 鮭を30gから60gを増やす。	383	16.3
方法 ②	◆ 鮭を30gから60gを増やす。 ◆ ベーコンを3gから15gを増やす。 ◆ ポトフにブロッコリーを10g加える。	421	16.3

作り方

■ 鮭のムニエル

材料（1人分）

● 鮭	30g	● 玉ねぎ	50g(約1/4個)
● 食塩	0.3g	● ほうれん草	10g
● こしょう	0.01g(少々)	● オリーブオイル	3g(小さじ1弱)
● 小麦粉	2g(小さじ1弱)	● コンソメ	0.5g
● 無塩バター	5g	● 食塩	0.1g
		● マヨネーズ	5g(小さじ1強)
		● パセリ	0.1g



①玉ねぎ、ほうれん草は切って沸騰してから茹でこぼします。



②茹でこぼしたら、水にさらします。



③フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎ、ほうれん草を炒め、コンソメ、食塩を加えます。



④鮭に食塩、こしょうで下味を付け、小麦粉をまぶします。



⑤フライパンにバターを溶かし、鮭を焼きます。



⑥鮭にマヨネーズを塗り、パセリをまぶします。炒めた玉ねぎ、ほうれん草を盛り完成です。

■ 野菜のポトフ

材料 (1人分)

●じゃがいも	15g	●油	3g(小さじ1弱)
●かぶ	10g	●水	50cc
●にんじん	5g	●コンソメ	0.5g
●いんげん	5g	●食塩	0.3g
●ベーコン	3g	●こしょう	0.01g(少々)



①じゃがいも、かぶ、にんじん、いんげんを切り、茹でこぼします。

②鍋に油をひき、ベーコンを炒め、①、水、コンソメを加え煮込み、食塩、こしょうで味付けします。

③器に盛り完成です。

■ キャベツとパプリカのマスタード炒め

材料 (1人分)

●キャベツ	40g	●コンソメ	0.5g
●パプリカ	10g	●食塩	0.1g
●油	4g(小さじ1)	●マスタード	3g



①キャベツ、パプリカを切り、茹でこぼします。

②フライパンに油をひき、①を炒め、コンソメ、食塩、マスタードで味付けします。

③盛り付け完成です。

肉団子入りカレー



- なすのねぎソース
- ジャがいももち

治療食へのポイント



- ◆ なすを素揚げすることでエネルギーアップになります。
- ◆ 香味野菜やスパイスを使用することで減塩してもおいしく食べられます。

1日の主食(ご飯)の目安：**米飯150gを1杯**
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
肉団子入りカレー	169	7.1	241	77	1.0
なすのねぎソース	79	0.8	136	22	0.6
じゃがいももち	88	0.6	130	17	0.2
合計	336	8.5	507	116	1.8

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆カレーのひき肉の量を30gから40gに増やす。	355	10.5
方法 ②	◆カレーのひき肉を鶏もも肉(皮付き)45gに変更する。	368	9.9

たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆カレーのひき肉の量を30gから40gに増やす。 ◆スライスチーズを1/3枚トッピングする。	375	11.9
方法 ②	◆カレーのひき肉を鶏もも肉(皮付き)50gに変更する。 ◆スライスチーズを1/3枚トッピングする。	398	12.1

たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆カレーのひき肉を30gから40gに増やす。 ◆鶏卵を1個トッピングする。	431	16.7
方法 ②	◆カレーのひき肉を鶏もも肉(皮付き)45gに変更する。 ◆鶏卵を1個トッピングする。	444	16.1

作り方

■肉団子入りカレー

材料（1人分）

●合びき肉(豚、鶏)	30g	●バター（炒め用）	6g(小さじ1と1/2)
●たけのこ	5g	●しょうが	2g
●こしょう	0.01g(少々)	●にんにく	0.5g
●玉ねぎ	30g	●カレー粉	0.3g(小さじ1/4弱)
●ヤングコーン(水煮)	10g(約1本)	●水	100cc~
●オクラ	7g(約1本)	●ケチャップ	2g(小さじ1/3)
●にんじん(飾り用)	5g	●カレールウ	8g



①みじん切りにしたたけのこ、合びき肉、こしょうで肉団子を作ります。



②みじん切りにした玉ねぎ、飾り用に切ったにんじん、オクラは茹でこぼして水にさらしておきます。



③バターを鍋にひき、みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒め、香りが出てきたら②の玉ねぎを加え、少し炒めたらカレー粉を加えさらに炒めます。



④③に水を加え、煮立ってきたら肉団子を加え、火を通します。



⑤④にケチャップ、カレールウを加え煮込みます。水分量が少ない場合は適宜水を加えてください。



⑥器に盛り、ヤングコーン、オクラ、にんじんを飾って完成です。

■ なすのねぎソース 材料（1人分）

●なす	45g(約1/2本)	●油(なす揚げ用)	適量
●にんじん	3g	●ごま油(ソース用)	1g(小さじ1/4)
●ねぎ	3g	●酢	2g(小さじ1/2弱)
●しょうが	1g	●砂糖	2g(小さじ1弱)
●パセリ	0.5g	●醤油	4g(小さじ2/3)



①なすの表面に切り込みを入れ、素揚げします。



②にんじん、ねぎ、しょうが、パセリは細かいみじん切りにし、ごま油、酢、砂糖、醤油を加え、混ぜてソースを作ります。



③器に①のなすを盛り、②のソースをかけて完成です。

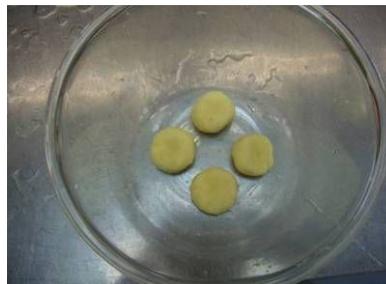
なすは茹でこぼすと、色が悪くなるので、そのまま素揚げしましょう

■ じゃがいももち 材料（1人分）

●じゃがいも	30g	●めんつゆ(ストレート)	5g(小さじ1)
●片栗粉	4g(小さじ1強)	●砂糖	3g(小さじ)
●バター	5g(小さじ1強)		



①じゃがいもは1口大に切り、茹でこぼし、水さらしておきます。



②①のじゃがいもをもう一度加熱し、水気を切り、つぶして、片栗粉を加えてこね、丸めています。



③フライパンにバターをひき、②を表面がきつね色になる位まで焼き、めんつゆと砂糖を混ぜたものを加え、水分が飛んだら完成です。

じゃがいもは、熱い状態でつぶしましょう。

ビーフシチュー



- トマトの冷製パスタ
- 温野菜のサラダ

治療食へのポイント



- ◆肉は、ばら肉を使用することでエネルギーアップになります。
- ◆じゃがいもの量を控えることで、副菜に野菜を多く使います。

1日の主食(ご飯)の目安：米飯150gを1杯
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
ビーフシチュー	217	5.5	302	66	0.9
トマトの冷製パスタ	110	2.0	137	30	0.3
温野菜のサラダ	16	1.0	154	25	0.6
合計	343	8.5	593	121	1.8

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆肉の量を25gから35gに増やす。	380	9.9
方法 ②	◆肉の量を25gから30gに増やす。 ◆パスタの量を12gから20gに増やす。	392	10.2

たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆肉をばら肉25gから肩ロース50gにする。	370	13.9
方法 ②	◆肉をばら肉25gから肩ロース35gにする。 ◆温野菜のサラダにベーコンを10g加える (そのときは、食塩は入れないで作りましょ う) ◆パスタの量を12gから20gに増やす。	406	13.5

たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆肉をばら肉25gから肩ロース65gにする。	394	15.6
方法 ②	◆肉をばら肉25gから肩ロース55gにする。 ◆温野菜のサラダにベーコンを10g加える。 (そのときは、食塩は入れないで作りましょ う) ◆パスタの量を12gから15gに増やす。	435	16.4

作り方

■ ビーフシチュー

材料（1人分）

●牛ばら肉（薄切り）	25g	●油（炒め用）	4g(小さじ1)
●玉ねぎ	50g(約1/4個)	●赤ワイン	15g(大さじ1)
●じゃがいも	15g(約1/8個)	●水	50cc~
●にんじん	10g	●ホールトマト（缶）	15g
●いんげん	3g(約1本)	●ケチャップ	3g
		●デミグラスソース	30g
		●ウスターソース	2.5g
		●食塩	0.2g
		●こしょう	0.01g(少々)



①じゃがいも、にんじんを切り、水から茹でこぼします。



②玉ねぎは薄切りにし、沸騰してから茹でこぼします。いんげんも切って、茹でこぼします。



③鍋に油をひき、牛肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加え、さらに炒めます。



④③に赤ワイン、水、ホールトマト、ケチャップを加え、煮込み、デミグラスソースを加えさらに煮込みます。



⑤④に、①のじゃがいも、にんじんを加え、最後に、ウスターソース、食塩、こしょうで味を調えます。



⑥器に盛り、いんげんを飾り完成です。

■ トマトの冷製パスタ

材料（1人分）

● トマト（生）	50g (約1/4個)	● オリーブオイル	6g (小さじ1と1/2)
● バジル	1g(約2枚)	● 食塩	0.3g
● パスタ（カッペリーニ）	12g	● こしょう	0.01g(少々)



① トマトを湯むきし、一口大の大きさに切っておきます。パスタは茹でて水で洗っておきます。バジルは1枚を刻んでおきます。



② ボールにトマト、刻んだバジル、オリーブオイル、食塩、こしょう、パスタを加えます。



③ 器に盛り、もう1枚のバジルを飾り完成です。

■ 温野菜のサラダ

材料（1人分）

● にんじん	10g	● 水	20cc
● 大根	10g	● コンソメ	0.5g
● ブロccoli	10g(約1房)	● 食塩	0.2g
● カリフラワー	10g(約1房)	● こしょう	0.01g(少々)
● キャベツ	10g	● 醤油	1.5g(小さじ1/4)



① にんじん、大根は切って水から茹でこぼします。
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツは沸騰してから茹でこぼします。



② 鍋に水、コンソメ、にんじん、大根、カリフラワー、食塩、こしょうを加え煮込みます。

味がしみこんだら、ブロッコリー、キャベツを加え、最後に醤油で味を調えます。



③ 盛り付けて、完成です。

エビワンタンのスープ煮



- パプリカともやしのナムル
- いんげんの甘辛炒め
- 茶巾絞り

治療食へのポイント



- ◆ エビワンタンにすることで、肉を使ったときよりもたんぱく質が抑えられます。
- ◆ デザートをプラスすることでエネルギーアップになります。

1日の主食(ご飯)の目安：米飯150gを1杯
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
エビワンタンのスープ煮	135	5.9	142	75	1.3
パプリカともやしのナムル	56	0.9	119	20	0.3
いんげんの甘辛炒め	52	1.0	53	17	0.2
茶巾絞り	93	0.6	204	20	0
合計	336	8.4	518	132	1.7

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆エビ20gから30gにし、ワンタンを3個から4個を増やす。	367	10.7
方法 ②	◆いんげんの甘辛炒めに豚ばら肉を20g追加する。	413	11.2

たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ワンタンの具にひき肉を20g追加し、ワンタンを3個から4個を増やす。	398	12.6
方法 ②	◆いんげんの甘辛炒めに豚ばら肉を30g追加する。	452	12.7

たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆エビ20gから35gにかえ、ワンタンを3個から4個を増やす。 ◆いんげんの甘辛炒めに豚ばら肉を30g追加する。	465	15.4
方法 ②	◆ワンタンの具にひき肉30gを追加し、ワンタンを3個から4個を増やす。 ◆いんげんの甘辛炒めに油揚げを5g追加する。	439	15.4

作り方

■ エビワンタンのスープ煮 材料（1人分）

●エビ	20g(2尾～3尾)	●白菜	20g	
●しいたけ	5g(約1/2個)	●はるさめ	5g	
A {	●食塩	0.2g	●しょうが	2g
	●こしょう	0.01g(少々)	●水	80cc～
	●酒	2.5g(小さじ1/2)	●中華だし	0.9g
	●片栗粉	10g(大さじ1/2)	●酒	2.5g(小さじ1/2)
●ワンタンの皮	18g(3枚)	●醤油	3g(小さじ1/2)	
●ラー油	0.5g(1～2滴)	●片栗粉	2g(小さじ2/3)	
●ごま油	0.5g(1～2滴)	●水（水溶き用）	2cc	



①エビは背ワタを取り、粗めに刻みます。



②しいたけはみじん切り、白菜、しょうがはせん切りにし、白菜、しいたけは沸騰してから茹でこぼします。はるさめは茹で、食べやすい大きさに切ります。



③エビ、しいたけ、Aの調味料をボールに入れ、混ぜ、ワンタンの皮で包みます。



④鍋に水、中華だし、酒、醤油、白菜、はるさめ、しょうがを加え煮込みます。



⑤④に、③のワンタン加え煮込み、ラー油、ごま油を加えます。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。



⑥器に盛り、完成です。

■ パプリカともやしの名ムル 材料（1人分）

●パプリカ（赤）	10g	●食塩	0.2g
●もやし	40g	●こしょう	0.01g(少々)
●ごま油	4g(小さじ1)	●ごま	1.0g



①パプリカはせん切りにします。



②パプリカ、もやしは沸騰から茹でこぼします。



③ボールに②とごま油、食塩、こしょう、ごまを加えて混ぜたら完成です。

■ いんげんの甘辛炒め 材料（1人分）

●いんげん	40g	●酒	5g(小さじ1)
●こんにゃく	20g	●砂糖	3g(小さじ1)
●唐辛子	0.01g(少々)	●醤油	2g(小さじ1/3)
●油	3g(小さじ1弱)		



①いんげんは食べやすい大きさに切り、沸騰してから茹でこぼします。こんにゃくはいんげんと同じ大きさに切り、湯通します。



②鍋に油をひき、唐辛子を弱火で炒め、①、酒、砂糖、醤油を加え炒めます。



③汁気がなくなるまで炒めたら、完成です。

■ 茶巾絞り 材料（1人分）

●さつまいも	40g
●レーズン	2.0g
●バター(有塩)	2.0g
●砂糖	5.0g(小さじ2弱)



①さつまいもは皮をむき、水から茹でます。火が通ったら熱うちに裏ごします。



②①にレーズン、バター、砂糖を加えて加熱しながら練ります。最後に濡らした布巾で丸く形作ります。

さんまの黒酢あんかけ



- ほうれん草ともやしのにんにく炒め
- はちみつごまかぼちゃ

治療食へのポイント



- ◆黒酢を使うことで、減塩しても、濃い味つけとなります。
- ◆かぼちゃを揚げ、甘く味付けすることでエネルギーアップさせます。

1日の主食(ご飯)の目安：米飯150gを1杯
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
さんまの黒酢 あんかけ	222	6.6	189	81	1.2
ほうれん草ともやし のにんにく炒め	41	1.0	127	18	0.4
はちみつごま かぼちゃ	93	1.0	187	22	0.1
合計	356	8.6	503	121	1.7

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆さんまの量を30gから40gに増やす。	396	10.4
方法 ②	◆ほうれん草ともやしのにんにく炒めに豚肩 コース10gを追加する。	381	10.3

たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆さんまの量を30gから55gに増やす。	452	13.2
方法 ②	◆さんまの量を30gから50gに増やす。 ◆ほうれん草ともやしのにんにく炒めに豚ば ら肉30gを加える。	475	13.7

たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆さんまを30gから60gに増やす。 ◆ほうれん草ともやしのにんにく炒めに豚肩 コース15gを加える。	514	16.7
方法 ②	◆さんまを30gから70gに増やす。 ◆デザートにみかん1個(50g)を付ける。	503	16.3

作り方

■さんまの黒酢あんかけ

材料（1人分）

●さんま	30g	●油(炒め用)	5g(小さじ1強)
●酒	2g	●しょうが	5g
●しょうが	5g	●にんにく	0.5g
●食塩	0.3g	●酒	2g(小さじ2/3)
●片栗粉	0.6g	●砂糖	4g(小1強)
●油(揚げ用)	適量	●黒酢	5g(小さじ1)
●玉ねぎ	30g(約1/7個)	●醤油	3g(小さじ1弱)
●たけのこ(水煮)	10g	●ウスターソース	3g(小さじ1弱)
●赤ピーマン	5g(約1/8個)	●片栗粉	2g(小さじ1弱)
●黄ピーマン	5g(約1/8個)	●水(水溶き用)	5cc
●しそ(飾り用)	1g(約1枚)		
●レタス(飾り用)	10g(約1枚)		



①さんまは、酒、しょうが汁、食塩で下味をつけます。飾りのしそは、せん切りにし、水につけておきます。



②玉ねぎ、ピーマンは薄切りにし、沸騰してから茹でこぼします。たけのこは薄切りにし、水から茹でこぼします。



③②の野菜を水につけておきます。



④さんまに片栗粉をまぶし、油で揚げ、パプリカは素揚げします。



⑤フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを入れ、野菜、さんまを炒め、調味料を加えます。



⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、器にレタスをひいて盛りつけ、しそを飾り完成です。

■ほうれん草ともやしのにんにく炒め

材料（1人分）

●ほうれん草	10g	●ごま油	3g(小さじ1弱)
●もやし	40g	●にんにく	0.5g
●にんじん	10g	●食塩	0.4g
		●こしょう	少々



①にんじんはせん切りにし、水から、ほうれん草、もやしは沸騰してから茹でこぼします。



②フライパンにごま油をひき、にんにくを入れます。香りが立ったら①を加えて炒めます。



③食塩、こしょうで味を調え、完成です。

■はちみつごまかぼちゃ

材料（1人分）

●かぼちゃ	40g	●酒	3g(小さじ2/3)
●油(揚げ用)	適量	●みりん	3g(小さじ2/3)
●はちみつ	5g(小さじ1弱)	●醤油	1g
●ごま	0.5g		



①かぼちゃを切り、水から茹でこぼし、素揚げします。調味料は全て合わせておきます。



②フライパンに①のかぼちゃと調味料を入れ、煮つめます。



③盛り付けて、ごまをまぶし、完成です。

マーボー茄子



- はるさめチャンプル
- チンゲン菜とみょうがのシャキシャキ炒め

治療食へのポイント

- ◆ 中華の定番のマーボーも茄子にすることで、たんぱく質を抑えられ、ボリュームある見た目に仕上がります。
- ◆ はるさめを使うことで、エネルギーアップになります。
(今回は副菜として、チャンプル風に仕上げました。)



1日の主食(ご飯)の目安：**米飯150gを1杯**
低たんぱく米を2杯

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
マーボ茄子	153	5.0	261	78	1.1
はるさめチャンプル	136	2.2	101	42	0.4
チンゲン菜とみょうがの シャキシャキ炒め	57	1.0	166	29	0.4
合計	346	8.2	528	149	1.9

治療食の展開

たんぱく質
40gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯150gを3杯

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ひき肉を15gから30gを増やす。	378	11.0
方法 ②	◆ひき肉を15gから25gを増やす。 ◆はるさめチャンプルの豆腐を25gから30g を増やす。	372	10.4



たんぱく質
50gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ひき肉を15gから40gを増やす。	401	12.8
方法 ②	◆ひき肉を15gから30gを増やす。 ◆はるさめチャンプルの豆腐を25gから50g を増やす。	397	12.6



たんぱく質
60gの制限の方は・・・

1日の主食(ご飯)の目安：
米飯180gを3杯

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
方法 ①	◆ひき肉を15gから50gを増やす。 ◆はるさめチャンプルの豆腐を25gから50g を増やす。	442	16.3
方法 ②	◆なす50gから木綿豆腐100gに変え、マー ポー豆腐にする。一緒にひき肉15gから30g にする。 ◆はるさめチャンプルの豆腐をハム10gにす る。	442	17.0



作り方

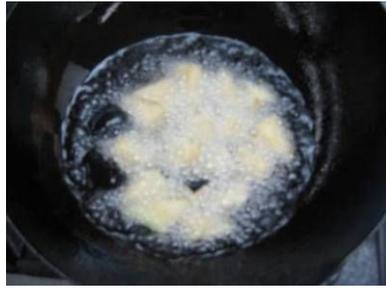
■ マーボー茄子

材料（1人分）

●なす	50g(約小1本)	●水	30cc~
●油(揚げ用)	適量	●中華だし(顆粒タイプ)	0.3g
●豚ひき肉	15g	●醤油	3g(小さじ1/2)
●たけのこ	10g	●味噌	3g(小さじ1/2)
●長ねぎ	9g	●トウバンジャン	0.5g
●しいたけ	9g(約1枚)	●片栗粉	3g(小さじ1)
●にんにく	1g	●水(水溶き用)	3cc
●しょうが	1g	●長ねぎ(飾り用)	1g
●油(炒め用)	2g(小さじ1/2)		



①なすは乱切りにします。たけのこ、長ねぎ、しいたけはみじん切りにし、沸騰してから茹でこぼします。飾り用のねぎは白髪ねぎにします。



②乱切りにしたなすを油で素揚げします。

なすは茹でこぼすと、色が悪くなるのでそのまま素揚げしましょう



③鍋に油をひき、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒めます。

このとき焦がさないよう弱火で炒めます。



④③にひき肉を加え、色が変わるまで炒めます。



⑤④になす以外の材料を加えさらに炒め、中華スープ、調味料を加えます。



⑥⑤に②のなす、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら器に盛り、白髪ねぎを飾り完成です。

■ はるさめチャンプル

材料（1人分）

● はるさめ	8g	● 油	5g(小さじ1強)
● 豆腐（木綿）	25g	● かつお・昆布だし	10cc
● 玉ねぎ	10g	● 醤油	2g(小さじ1/2弱)
● キャベツ	10g	● マヨネーズ	5g(小さじ1強)
● にんじん	5g	● こしょう	0.01g(少々)



①にんじんは型抜き（なければいちよう切り）、玉ねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切ります。豆腐は水切りしておきます。

②にんじんは水から、玉ねぎ、キャベツは沸騰してから茹でこぼします。はるさめは茹で、食べやすい大きさに切ります。

③フライパンに油をひき、②と豆腐を炒め、調味料を加え水気がなくなるまで炒め、完成です。

■ チンゲン菜とみょうがのシャキシャキ炒め

材料（1人分）

● チンゲン菜	40g	● ごま油	4g(小さじ1)
● みょうが	20g	● 醤油	3g(小さじ1/2)
		● ごま	2g(小さじ1弱)



①チンゲン菜、みょうがはせん切りにし、沸騰してから茹でこぼします。

②フライパンにごま油をひき①を加えて炒め、醤油、ごまを加えて炒めます。

③お皿に盛り付けて、完成です。

カリウムの目安(野菜)



茹でこぼしてもカリウム減少量が少ない食品については★マークをつけています。参考にしてください。

		カリウム100mg相当			1回使用量			
		重量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)	使用量 (g)	目安量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
アスパラガス	生	35	8	95	20	1本	4	54
アスパラガス	水煮缶詰	60	13	102	20	1本	4	34
いんげん豆	生	40	9	104	10	2本	2	26
いんげん豆	ゆで	40	10	108	10	2本	3	27
枝豆	生	15	20	89	15		20	89
枝豆	ゆで	20	27	98	15		20	74
枝豆	冷凍	15	24	98	15		24	98
さやえんどう	生	50	18	100	3	2本	1	6
さやえんどう	ゆで	60	20	96	3	2本	1	5
スナップ えんどう	生	60	26	96	30	2本	13	48
オクラ	生	40	12	104	15	2本	5	39
オクラ	ゆで	35	12	98	15	2本	5	42
かぶ	生	40	8	100	20	1/4個	4	50
かぶ	ゆで	40	9	100	20	1/4個	4	50
かぼちゃ	生	20	18	90	60	1/8個 (2切)	55	270
かぼちゃ★	ゆで	25	23	108	60	1/8個 (2切)	56	258
カリフラワー	生	25	7	103	10	1房	3	41
カリフラワー	ゆで	45	12	99	10	1房	3	22
キャベツ	生	50	12	100	40	1枚	9	80
キャベツ	ゆで	100	20	92	30	1枚	6	28
きゅうり	生	50	7	100	20	1/4本	3	40
京菜	生	20	5	96	30	1株	7	144
京菜	ゆで	25	6	93	20	1株	4	74

カリウムの目安(野菜)

		カリウム100mg相当			1回使用量			
		重量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)	使用量 (g)	目安量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
ごぼう	生	30	20	96	30	10cm程度	20	96
ごぼう	ゆで	45	26	95	30	10cm程度	17	63
小松菜	生	20	3	100	30	1株	4	150
小松菜	ゆで	70	11	98	30	1株	5	42
ししとう	生	30	8	102	10	2本	3	34
しそ	生	20	7	100	1	1枚	0	5
春菊	生	20	4	92	30	1株	7	138
春菊	ゆで	35	9	95	30	1株	8	81
しょうが	生	35	11	95	10	1かけ	3	27
セロリー	生	25	4	103	30	10cm程度	5	123
カイワレ 大根	生	100	21	99	10	1/4パック	2	10
大根	生	40	7	92	30	1cm程度	5	69
大根★	ゆで	45	8	95	30	1cm程度	5	63
たけのこ	生	20	5	104	30	1/5本	8	156
たけのこ	水煮	120	28	92	30	1/5本	7	23
玉ねぎ	生	65	24	98	50	1/4個	19	75
玉ねぎ	水さら し	110	29	97	50	1/4個	13	44
玉ねぎ	ゆで	90	28	99	50	1/4個	16	55
チンゲン菜	生	40	4	104	30	2枚	3	78
チンゲン菜	ゆで	40	5	100	30	2枚	4	75
とうもろこ し	生	35	32	102	30	1/4本	28	87
とうもろこ し★	ゆで	35	35	102	30	1/4本	30	87
トマト	生	45	9	95	50	1/4個	10	105
ミニトマト	生	35	10	102	10	1個	3	29
なす	生	45	10	99	40	1/2本	9	88
なす	ゆで	55	10	99	40	1/2本	8	72
にら	生	20	4	102	20	1/5束	4	102
にら	ゆで	25	8	100	20	1/5束	6	80

カリウムの目安(野菜)

		カリウム100mg相当			1回使用量			
		重量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)	使用量 (g)	目安量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
にんじん	生	345	13	95	20	2cm程度	7	54
にんじん★	ゆで	40	16	96	20	2cm程度	8	48
にんにく	生	20	27	106	5	1かけ	7	27
白ねぎ	生	55	15	99	20	5cm程度	6	36
青ねぎ	生	30	8	96	3	1本	1	10
白菜	生	45	6	99	50	1/2枚	7	110
白菜	ゆで	60	8	96	25	1/2枚	3	40
パセリ	生	10	4	100	5	1房	2	50
ピーマン(青)	生	50	11	95	20	1個	4	38
ピーマン(赤)	生	45	14	95	20	1個	6	42
ピーマン(黄)	生	50	14	100	20	1個	5	40
ブロッコリー	生	25	8	90	10	1房	3	36
ブロッコリー	ゆで	50	14	90	10	1房	3	18
ほうれん草	生	15	3	104	30	1株	6	207
ほうれん草	ゆで	20	5	98	30	1株	8	147
ほうれん草	冷凍	40	8	96	30	1株	6	72
みつ葉	生	20	4	100	2	1本	0	10
みょうが	生	45	5	95	10	1個	1	21
もやし (大豆)	生	60	22	96	50	1/4 パック	19	80
もやし (リョクトウ)	生	150	21	104	50	1/4 パック	7	35
モロヘイヤ	生	20	8	106	20	2本	8	106
モロヘイヤ	ゆで	60	15	96	20	2本	5	32
レタス	生	50	6	100	20	1枚	2	40
サニーレタス	生	25	4	103	20	1枚	3	82
れんこん	生	25	17	110	20	2cm程度	13	88
れんこん	ゆで	40	26	96	20	2cm程度	13	48

カリウムの目安(果物)

		カリウム100mg相当			1回使用量			
		重量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)	使用量 (g)	目安量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
いちご	生	60	20	102	45	3個	15	77
うんしゅうみかん	生	65	30	98	50	1個	23	75
うんしゅうみかん	缶詰	130	83	98	30		19	23
オレンジ(ネーブル)	生	55	25	99	65	1/2個	30	117
オレンジ(バレンシア)	生	70	27	98	60	1/2個	23	84
柿(甘がき)	生	60	36	102	90	1/2個	54	153
柿(渋抜きがき)	生	50	32	100	90	1/2個	57	180
柿(干しがき)	干し	15	41	101	15	1個	41	101
キウイフルーツ	生	35	19	102	40	1/2個	21	116
グレープフルーツ	生	70	27	98	70	1/2個	27	98
さくらんぼ	生	50	30	105	45	6個	27	95
すいか	生	80	30	96	90	1/10個	33	108
すもも(日本すもも)	生	65	29	98	20	1個	9	30
なし(日本なし)	生	70	30	98	85	1/2個	37	119
なし(西洋なし)	生	70	38	98	80	1/2個	43	112
なし(西洋なし)	缶詰	180	153	99	50		43	28
なつみかん	生	50	20	95	80	1/2個	32	152
なつみかん	缶詰	100	81	92	50		41	46
パイナップル	生	65	33	98	110	1/10個	56	165
パイナップル	缶詰	80	67	96	50		42	60
はっさく	生	55	25	99	65	1/2個	29	117
バナナ	生	30	26	108	60	1本	52	216
びわ	生	60	24	96	35	1個	14	56
ぶどう	生	80	47	104	85		50	11
ぶどう	干し	15	45	111	10		30	74
ブルーベリー	生	140	69	98	20	10粒	10	14
マンゴ	生	60	38	102	50	1/4個	32	85
メロン	生	30	13	105	30	1/8個	13	105
桃	生	55	22	99	85	1/2個	34	153
桃	缶詰	125	1063	100	50		43	40
りんご	生	90	49	99	60	1/4個	32	66

カリウムの目安(きのこ類)

		カリウム100mg相当			1回使用量			
		重量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)	使用量 (g)	目安量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
えのき	生	30	7	102	45	1/2袋	10	153
きくらげ	乾燥	10	17	100	1	3個	2	10
きくらげ	ゆで	280	36	104	10	3個	1	4
しいたけ	生	35	6	98	10	1個	2	28
しいたけ	ゆで	40	8	100	10	1個	2	25
しいたけ	干し	5	9	105	1	1個	2	21
しいたけ	干し→ ゆで	45	19	969	10	1個	4	22
ぶなしめじ	生	25	5	95	20	1/5 パック	4	76
ぶなしめじ	ゆで	30	6	102	20	1/5 パック	4	68
なめこ	水煮缶詰	100	9	100	20	1/5袋	2	20
ひらたけ (エリンギ)	生	20	5	962	30	1本	7	138
まいたけ	生	30	5	99	20	1/5 パック	3	66
まいたけ	ゆで	60	10	96	20	1/5 パック	3	32
マッシュ ルーム	生	30	3	105	10	1個	1	35
マッシュ ルーム	水煮缶詰	110	145	94	10	1個	1	9
まつたけ	生	25	6	103	10	1/5本	2	41



カリウムの目安(イモ類)

		カリウム100mg相当			1回使用量			
		重量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)	使用量 (g)	目安量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
こんにゃく	精粉	300	15	99	50	1/8袋	3	17
こんにゃく	しらたき	800	48	96	50	1/8袋	3	6
さつまいも	生	20	26	94	90	中5cm程度	119	423
さつまいも	蒸し	20	26	98	90	中5cm程度	118	441
さといも	生	15	9	96	85	2個	49	544
さといも	水煮	15	9	84	85	2個	50	476
さといも	冷凍	25	18	85	85	2個	61	289
じゃがいも	生	25	19	103	70	1個	53	287
じゃがいも	蒸し	30	25	99	70	1個	59	231
やまいも	生	25	16	108	60	5cm程度	39	258

カリウムの目安(海藻類)

		カリウム100mg相当			1回使用量			
		重量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)	使用量 (g)	目安量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
あおのり	素干し	13	20	100	2	小さじ1	3	15
あまのり	焼き海苔	4	8	96	4	1枚	8	96
あまのり	味付け海苔	4	7	108	4	1袋	7	108
昆布	素干し	3	5	96	1		2	32
昆布	削り昆布	2	2	96	4		5	192
昆布	塩昆布	5	6	90	10		11	180
ひじき	干しひじき	2.5	3	110	2	小さじ 1/2	3	88
もずく		5000	200	100	50	1パック	2	1
わかめ	カットわかめ	25	35	110	1		1	4

参考文献

- 新しい食生活を考える会：『新ビジュアル食品成分表』大修館書店，2004年。
- 黒川清監修 中尾俊之他編：『腎臓病食品交換表』第7版，医歯薬出版，2003年。
- 飯田喜俊・椿原美治編：『専門医に聞きたいコメディカルのための腎不全・透析療法 Q&A101』医歯薬出版，2005年。
- 西沢良記・石村栄治編：『専門医に聞きたいコメディカルのための糖尿病、糖尿病性腎症Q&A101』医歯薬出版，2005年。
- 篠田俊雄・小山律子：「腎臓病の治療と食事療法」日東書院，2006年。
- 宗像伸子編：『一品料理 500選』第2版，医歯薬出版，2004年。
- 別冊 MINE：『「和食」ってかんたん』講談社，2003年。
- 別冊 MINE：『「中華」おいしく、手際よく』講談社，2003年。
- 玉川和子 口羽章子 木地明子：『臨床調理』第3版，医歯薬出版，2005年。
- 香川達雄：『調理のためのベーシックデータ』五訂増補第1版，女子栄養大学出版部，2007年
- 藤井まさ子他：『栄養指導実習』第5版，山梨学院短期大学 食物栄養科 栄養指導研究会，2005年。

たんぱく質制限 30g 40g 50g 60gに対応した
いつものごはん vol.2
—家族と一緒にの献立集—

2009年3月

山梨学院短期大学

〒400-8575 山梨県甲府市酒折2-4-5

TEL.055-224-1400