

腎臓にやさしい

## おせち料理 について知ろう!

### リンが多い食材をしっかり把握→選んで少量に

田作り 照焼き魚 塩焼き 魚の甘辛煮  
魚の酢メ 刺身 いくら 数の子 子持ちいか  
松前漬 たこの旨煮 スモークサーモン  
ほたての旨煮 アワビの蒸し煮 かにの爪  
テリーヌ 紅白かまぼこ

松風焼 八幡巻  
合鴨の燻製  
ローストビーフ

伊達巻き だし巻玉子  
千草焼き グラタン  
〇〇のチーズ焼き  
チーズ巻き・チーズのせ

(※      は少量でも特に多い食品です)

### カリウムは食べる量と調理で工夫

黒豆 昆布巻き 煮しめ

ゆりね くわい くるみ



さつま芋の甘煮  
金柑の甘露煮  
栗きんとん

紅白なます 菊花かぶ  
たたきごぼう 酢れんこん  
チョロギの酢漬



下処理が可能な食品は  
水さらしや  
茹でこぼして調理  
**カリウム↓ ↓**

### おせち料理以外で 1日の塩分を調節

おせち料理はとにかく塩分が多いので、その他の料理では薬味(ねぎ、しょうが、みつばなど)や香辛料(コショウ、カレー粉など)、酸味(酢、ゆず、レモンなど)を使った料理に♪

### 2022年私のおせち (選び方の例)

<p>黒豆 <b>5粒</b> (10g)</p> 	<p>数の子 <b>2切れ</b> (20g)</p> 	<p>伊達巻き <b>1切れ</b> (30g)</p> 
<p>紅白なます 箸ひとつかみ (20g)</p> 	<p>栗きんとん <b>半分</b> (30g)</p> 	<p>煮しめ各<b>1種類</b>ずつ 鶏肉・くわい・人参 結びこんにゃく しいたけ・れんこん 絹さや</p>
<p>海老の甘露煮 <b>小1尾</b> (25g)</p> 	<p>すべて食べても 透析患者様 1日の上限量 カリウム 1500 mg・リン 900 mgの <b>1/3(1食分)</b>におさまります!</p>	

### ★ポイント★

- ☆減塩タイプの商品→◎  
手作り以外での利用におすすめ
- ☆「<sup>ばん</sup>験担ぎ」としてちょっとずつ  
好きな料理ばかりは×
- ☆盛り付けの工夫  
・豆皿やお猪口を使ってオシャレに  
・ご自身専用の取り皿を用意して  
あらかじめ取り分けておく など

