



テーマ<鍋料理>

寒い季節になりました。この時期は鍋料理を作る人も多いのではないのでしょうか。鍋料理は透析患者さんにとっては、**水分**や**塩分**の制限があるので手を出しにくいメニューですね。

それでもつい食べ過ぎてしまい、体重が増えて先生や看護師さんに怒られ反省されている人はいませんか。

しっかりと材料の中味や量、食べ方を理解していれば、食べても差し支えありません。

鍋料理のポイントを以下にまとめましたので参考にしてください。



ポイント① 尿量が0の場合(体の水分の出納計算)

尿量が0であれば水分の調整をしっかりとする必要があります。

まず身体に入ってくる水分を計算します。

食事水（食品+調味料+料理で使う水分）は約**1000~1200ml**

飲水量（飲水+薬を飲む飲水+嗜好飲料）約**300~500ml**

代謝水（食物が体内で燃えたときにできる水）約**200~300ml**

合計で**1500~2000ml**

次に身体から出ていく水分を計算します。

1日の不感蒸泄(汗・呼吸)は**700~800ml**・便で**100ml** 合計約**800~900ml**

$1500\sim 2000\text{ml} - 800\sim 900\text{ml} = 700\sim 1200\text{ml}$ （**体重増加分**）

仮に**DW**（ドライウエイト）が**50kg**であれば、

中一日（**3%**）**1.5kg**内 中二日（**5%**）**2.5kg**内を目標



鍋料理は水分が多いので1日の体重の増え具合をみる必要があります



毎日食べることは麺類も同様にお勧め出来ません。



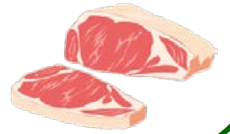
ポイント② 1日の栄養量を把握する

例) 年齢が70歳 身長160cm 活動量が少ない場合

標準体重は56kg 標準体重1kg当り30kcalとして必要なエネルギーは1,700kcal
必要なたんぱく質は標準体重1kg当り1.1gとして62gになります。

1日3食として1食当りで計算すると570kcal たんぱく質は20g程度になります。

*基本的にDW（ドライウエイト）で栄養量は計算しません。
体重が増えたり、減ったりすれば必要に応じて調整します。



ポイント③ カリウム・塩分制限

鍋そのものに味をつけると野菜などカリウムの流失がなくお勧め出来ません。
また、塩分量も多くなってしまいます。

材料は出来るだけ薄く切るか、あらかじめ水につけて置いて下さい。

食べる時は、しゃぶしゃぶのようにして、鍋にくぐらせて食べることを
お勧めします。

ポン酢は塩分が多いのでしっかりと計量して使いましょう。

レモン酢や穀物酢なども併用して使うと塩分をおさえることができます。

野菜は1回150g程度までに留めましょう。

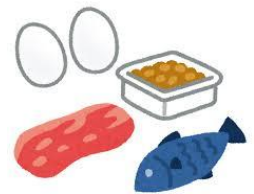


ポイント④ リンを制限する

肉類や魚類、豆腐中心にするとリンの摂取量が多くなります。

また練り製品や加工品にはリン酸塩を多く含み、取り過ぎると
リンのコントロールが悪くなります。

肉や魚などは1回60~80g 豆腐は50gまでにとどめた
ほうが良いでしょう。



ポイント⑤ あらかじめ食材の分量を決め、用意する。

家族と一緒に鍋にすることはお勧め出来ません。

食べた量が把握できないからです。

小鍋に1人分を用意するようにしましょう。



◆2種類の鍋料理紹介します。

材料の重量と栄養量を確認して作るようにして下さい。

肉野菜鍋（1人分）

赤字は注目

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	水分
木綿豆腐（50g）	37.kcal	3.3g	2.1g	0.8g	70mg	55mg	0.0.g	43.g
豚肩ロース（60g）	152.kcal	10.3g	11.5g	0.1g	180mg	96mg	0.1.g	36.g
白菜（60g）	8.kcal	0.5g	0.1g	1.9g	132mg	20mg	0.0.g	57.g
みつば（20g）	4.kcal	0.2g	0.0g	0.8g	128mg	10mg	0.0.g	19.g
えのき茸（20g）	4.kcal	0.5g	0.0g	1.5g	68mg	22mg	0.0.g	18.g
しめじ（20g）	4.kcal	0.5g	0.1g	1.0g	76mg	20mg	0.0.g	18.g
ねぎ（20g）	3.kcal	0.1g	0.0g	0.8g	21mg	3mg	0.0.g	18.g
昆布（だし用）	-	-	-	-	-	-	-	-
梅人参（10g）	4.kcal	0.1g	0.0g	0.9g	27mg	2mg	0.0.g	9.g
ポン酢しょうゆ（36g）	20.kcal	1.4g	0.0g	3.8g	114mg	22mg	1.6.g	28.g
水（鍋用）	-	-	-	-	-	-	-	-
ごはん（100g）	269.kcal	4.0g	0.5g	59.4g	46mg	54mg	0.0.g	60.g
合計	505.kcal	20.9g	14.4g	71.0g	862mg	304mg	1.7.g	305.g

*カリウムの実測値は茹でることにより、上記数値よりは減ります。

作り方

- ①白菜は外側の1枚をはがし、芯の周りに切込を入れ3~4cm幅に切る
- ②みつばは根元を切り落とし、半分袋に入れ冷蔵庫保存する。残りの半分を5cm隔に切る
- ③えのき茸は石づきを落とし、1/5をほぐしておく。（残りは袋に入れて冷蔵庫に保存する）
- ④しめじの石づきを落とし約1/4程度をほぐしておく。（残りは袋に入れて冷蔵庫に保存する）
- ⑤ねぎは斜めに1cm程度に切る（4切れ程度）
- ⑥人参は5mm幅の輪切り2枚（梅型があればくり抜く）
- ⑦豆腐は約1/8丁に切り分けておく
- ⑧ポン酢は大さじ2杯（36g）を器に用意しておく
- ⑨土鍋に水と昆布を入れ、材料を切った材料と豚肉を入れ火にかける
- ⑩火が通ったらポン酢をつけて食べる



ひらひら野菜の豚しゃぶ (1人分)

赤字は注目

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	水分
豚ロース肉切り (60g)	152.kcal	10.3g	11.5g	0.1g	180mg	96mg	0.1.g	37.g
木綿豆腐 (50g)	37.kcal	3.3g	2.1g	0.8g	70mg	55mg	0.0.g	43.g
大根 (50g)	9.kcal	0.2g	0.1g	2.1g	115mg	9mg	0.0.g	47.g
人参 (30g)	11.kcal	0.2g	0.0g	2.7g	81mg	7mg	0.0.g	27.g
レタス (30g)	4.kcal	0.2g	0.0g	1.2g	60mg	7mg	0.0.g	29.g
えのき (20g)	4.kcal	0.5g	0.0g	1.5g	68mg	22mg	0.0.g	18.g
みつば (20g)	4.kcal	0.2g	0.0g	0.8g	128mg	10mg	0.0.g	19.g
昆布 (だし用)	-	-	-	-	-	-	-	-
ポン酢しょうゆ (36g)	20.kcal	1.4g	0.0g	3.8g	114mg	22mg	1.6.g	28.g
七味唐辛子 (少々)	-	-	-	-	-	-	-	-
冷凍うどん (210g)	221.kcal	5.5g	0.8g	45.4g	19mg	38mg	0.6.g	158.g
合計	462.kcal	21.7g	14.7g	58.3g	835mg	266mg	2.3.g	404.g

*カリウムの実測値は茹でることにより、上記数値よりは減ります。

作り方

①人参と大根はピーラーを使い、スライスする。

人参は15回 大根は30回 ピーラーでスライス程度



②えのき茸は下の軸を取り除き、1/5をほぐしておく。(残りは袋に入れて冷蔵庫に保存する)

③レタスは外側を向いて、適当な大きさにちぎる。(1枚から2枚程度)

④みつばは根元を切り落とし、半分袋に入れ冷蔵庫保存する。残りの半分を5cm隔に切る

⑤豆腐は約1/8丁に切り分けておく(余った豆腐はタッパーに水を入れ冷蔵庫で保存する)

⑥野菜は流水に30分程度浸しておき、大きめな器に盛り分ける

⑦肉と野菜は大き目な皿に盛り分けておく。

⑧冷凍うどんはザルに入れて流水でほぐし、器にいれる。

⑨ポン酢は大さじ2杯(36g)を器に用意しておく

食べ方

①土鍋に水を入れ、昆布を入れ、カセットコンロにのせ、火をつける

②人参や大根などの野菜を入れ、豚肉を鍋の中に入れ、しゃぶしゃぶしながら火が通す。

③他の材料(野菜・うどん)も同じ要領で鍋から取出し、ポン酢をつけて食べます。

