

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康（幸）寿命プラス2歳！！

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

CKD(慢性腎臓病)をご存じですか？

CKD(慢性腎臓病)とは、腎機能が低下したり、たんぱく尿が3か月以上続いている状態をいいます。CKDが進行すると、末期腎不全となって人工透析が必要になるだけでなく、動脈硬化をすすめ、脳卒中や心筋梗塞を発症させることもあります。毎年健康診断を受けて、腎機能の確認をしましょう。

CKDの
危険因子は？

糖尿病や高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病や、高齢、CKD（慢性腎臓病）の家族歴など危険因子を持つ人は、生活習慣に注意する必要があります。

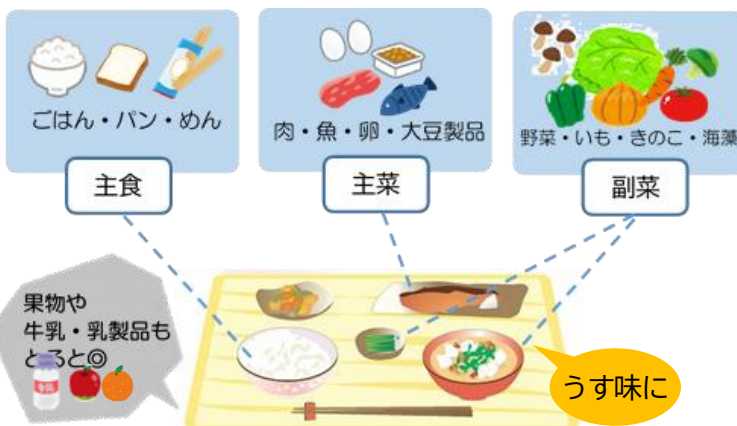
※e-ヘルスネット(厚生労働省)より



CKDを予防する食事のポイント

◆おいしく、バランスよく食べましょう

腎臓の機能を保ち、生活習慣病を予防するため、毎食「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。食べ過ぎないことも大切です。



◆無理なく減塩しましょう

塩分のとりすぎは腎臓に負担をかけます。味付けにメリハリをつける、辛味・酸味・うま味を活かすなどの工夫をすると、食塩の摂取量を抑えても満足感がアップします。



⚠️ 大切な腎臓を守るために

CKD(慢性腎臓病)と診断されている方や、その他の病気で医師・管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従いましょう。

今月(令和5年3月)のメニュー

- ・(主食) 菜の花ずし
- ・(主菜) 豆腐バーグ
- ・(副菜) 小松菜とツナのからし和え
- ・(おやつ) いちごミルクかん



今月の献立のポイント

小松菜とツナのからし和えは、からしを使うことで、しょうゆが少なくてもおいしく食べられます。辛味・酸味・うま味などを活かし、おいしく減塩しましょう。

今月の塩分量は
2.0g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g未満を目標に～

今月の野菜量は
120g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
544kcal	22.9g	17.3g	69.5g	234mg	4.5mg	2.0g

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主食)菜の花ずし

材料		分量(2人分)
米		150g
だし昆布		4g
A	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ 1/6
	酢	大さじ1
ちりめんじゃこ		10g
B	卵	1個
	砂糖	小さじ 1/3
サラダ油		小さじ 1/2
菜の花		2本(20g)
白すりごま		大さじ 1



作り方

- ① 米は昆布を入れて、普通に炊く。Aを合わせ、すし酢をつくる。
- ② ちりめんじゃこは、熱湯をかけ水けをよくきり、①の酢につけておく。
- ③ 厚手の鍋に油を熱し、Bの卵をほぐして、いり卵をつくる。
- ④ 菜の花は堅い部分を除き、色よくゆでて、水けをしぼる。先の部分は取っておき、その他はあらく刻む。
- ⑤ ご飯にすし酢をかけて混ぜ、いり卵、刻んだ菜の花、すりごまを加えて混ぜ、菜の花の先を2つに割いて上に飾る。

1人分栄養価	
エネルギー	345kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	5.8g
炭水化物	60.8g
カルシウム	95mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	0.8g

(主菜)豆腐バーグ

材料		分量(2人分)
	鶏ひき肉	100g
	絹ごし豆腐	80g
A	かたくり粉	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	ピーマン	10g
	にんじん	10g
	サラダ油	大さじ1/2
	ブロッコリー	40g
	ミニトマト	4個(40g)



作り方

- ① ボウルにひき肉、豆腐、Aを入れる。
- ② ピーマンとにんじんはみじん切りにして加え全体を混ぜる。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ④ フライパンに油を熱し、①をスプーンですくって落とす。片面を2分間焼き、ひっくり返してもう片面もさらに2分間焼く。
- ⑤ ③を皿に盛り、②とミニトマトを添える。

1人分栄養価	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	11.2g
炭水化物	6.6g
カルシウム	49mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.8g

(副菜)小松菜とツナのからし和え

材料	分量(2人分)
小松菜	100g
にんじん	20g
ツナ水煮(缶)	30g
しょうゆ	小さじ2/3
練りからし	小さじ1/3



作り方

- ① 小松菜はゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは、細切りにし、茹でる。
- ② 練りからしはしょうゆで溶いておく。
- ③ 汁けをきったツナに①、②を加えて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.3g
炭水化物	2.1g
カルシウム	90mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	0.4g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ)いちごミルクかん

材料		分量(8個分)
	粉寒天	4g
	水	250ml
	砂糖	60g
	牛乳	200ml
	いちご	200g
	いちご(飾り用)	4個
	90ml カップ	8個



作り方

- ① いちごはミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ② 鍋に粉寒天。水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖と①を加えて煮る。
- ③ 別の鍋に牛乳を温め、②に加えて混ぜる。
- ④ ③をカップに流し入れる。
- ⑤ ④にいちごのスライスを飾り、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.9g
炭水化物	10.5g
カルシウム	35mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0g