

# 腎臓 スマイル レシピ

～毎日の食事に役立つ知恵袋～

腎機能が低下してくると、減塩を中心にたんぱく質やカリウム、リンなどの制限が必要になり、毎日の食事作りにおいて負担が増えます。

ここでは、慢性腎臓病の方々の食事作りに役立つレシピを、減塩や低たんぱくなどの市販の食品を取り入れながら、簡単に手軽に作れる美味しいレシピを紹介します。

【監修】 湯浅 愛先生  
東京慈恵会医科大学附属柏病院 栄養部課長・管理栄養士

今回のテーマは

## ちょうどいい漬物

**Q** 夏バテ気味で食欲がありません。ごはんのおともにお漬物でもあると食が進みそうですが塩分が気になるので、いつも控えています。自宅で簡単に安心して食べられるレシピはありますか？

**A** お漬物が好きでも塩分が心配で控えている方も多いと思います。今回はヨーグルト床を使用した簡単漬物を紹介します。

### “基本のヨーグルト床” をマスターしよう！

【ヨーグルト床基本の量】

ヨーグルト(無糖) 1 : 減塩みそ 1



### ヨーグルト(無糖)と減塩みそを使用した 基本のヨーグルト床を紹介します。

ちょうどいい漬物にかかせない「基本のヨーグルト床」。基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

- 市販よりも減塩で作れますが、一度にたくさん食べるものではありません。1日に食べる量はしっかりと守りましょう。
- カリウムやリン制限がある方はカリウム、リンが調整されているみそを選択
  - 漬物にするには**50%減塩みそ**がおすすめ

## シンプル定番漬物

■材料 3人分

**基本のヨーグルト床 200g分** ジッパー付きの保存袋、ヨーグルト(無糖) 100g、減塩みそ(50%減塩) 100g、にんにく 2.5g(1かけ)、だし昆布 2g、とうがらし 0.5g(1/2本)

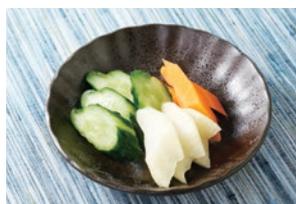
きゅうり 100g(1本)、にんじん 40g(1/4本)、大根 60g(幅2cm)、砂糖(水抜き用) 適量



基本の  
ヨーグルト  
床

- ①まず「基本のヨーグルト床」を作ります。ジッパー付きの保存袋(使い回し不可)にヨーグルト、みそを入れてよく揉み込み混ぜる。
- ②にんにくは皮をむいて半分にし、だし昆布、とうがらしを①に入れたら「基本のヨーグルト床」完成。

- ③きゅうりは縦に皮を2カ所むく。にんじん、大根は皮をむく。
- ④野菜に砂糖をまんべんなくまぶして30分置いてから洗い流す。
- ⑤野菜の水分をよく拭き取り、ヨーグルト床(漬床)に入れ野菜全体にまぶして袋の空気を抜く。
- ⑥冷蔵庫に入れて半日～2日(好みの漬け具合で)置いて完成。
- ⑦さっと漬床を洗い流して、適当な大きさに切る。



▲1人分の写真となります

■栄養成分 1人分

エネルギー：13kcal  
たんぱく質：0.53g  
塩分：0.84g  
カリウム：147mg  
リン：18.3mg  
水分：62.6g

※50%減塩みそを使用した  
場合の栄養成分

作り  
方

### ◆調理のワンポイントアドバイス

- 香りのあるものプラスでうま味アップ  
ゆずや、レモンなどの柑橘の皮 

- めんどうでも1回ずつ作る

ちょうどいい漬床は塩分量が少ないため、長期保存には向きません。 **かならず冷蔵** 庫で保管して、2~3日で使いきる。

- 野菜の水分を管理

生の野菜をそのまま漬けてもよく漬かりません。塩の代わりに砂糖で水分を抜きます。ハチミツでも代用可能です。

- 残った漬床も活用

野菜を漬けた後の漬床にチューブのんにくや生姜を足して、豚肉や鶏肉、魚を4~5時間程度漬けて、そのままフライパンで焼いて食べられます。



### ◆さらに時短! 料理初心者さんへ

- 軽く下ゆでした野菜をよく冷まし、水気を切ってから漬けてもよい。
- 早めに食べたい場合は野菜をあらかじめ小さく切ってから漬ける。  
3時間程度から食べられる。
- 冷蔵庫にあまっている野菜で漬けてもよい。
- 大根やにんじんなど硬い野菜は野菜を縦長に細目に切ると漬かりやすい。
- 急ぐ場合は電子レンジ600Wで30秒~1分加熱してから、砂糖で水分を抜く。

### ◆アレンジ

なす、セロリ、ズッキーニ、パプリカ、アボカド、豚肉、鶏肉、鯖、ゆで卵など

