

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

ちょうどいい中華麺

Q

ラーメンが好きですが、外食もインスタントラーメンも塩分が多く心配です。たまにでもいいので安心して食べられるラーメンレシピはありませんか？

A

外食でのラーメンは塩分が多く、美味しいスープを飲み干すのはなかなか難しいですよね。また自宅で作るインスタント麺も塩分が高く、毎日食べるのは避けたいです。最近は減塩タイプのインスタント袋麺も販売されています。それらを使い、ひと工夫加えるだけで、美味しく、安心して食べられるレシピを紹介します。

▶市販の製品 市販の減塩タイプの袋麺を紹介します。

【減塩タイプの袋麺】通常のインスタント袋麺より25%減塩



塩分25%カット 1食あたり(100g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カリウム	リン
471kcal	9.4g	20.5g	4.2g 〔麺と調味料 1.4g スープ 2.8g〕	183mg	86mg

塩分比較 1食あたり(100g)

	減塩ラーメン	普通のラーメン
全体	4.2g	5.8g
(スープ)	(2.8g)	(4.3g)

“基本の減塩インスタントラーメン”
をマスターしよう！

減塩インスタントラーメンを使用した
基本のラーメンを紹介します。

基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

基本の減塩インスタントラーメン

■材料 1人分

汁あり、汁なしどちらもつくることができます。

※汁なしは、「調理のワンポイントアドバイス」をご参考ください。

【汁あり】

減塩インスタント袋麺 1袋（麺とスープの素）、
水（レシピに記載された量を必ず計量）500ml、青ねぎ 15g、
茹で卵 1個（50g）、焼き海苔 2枚（0.8g）

作り方

- ①鍋に袋麺のレシピに記載された水を（今回の場合は、500ml）量り入れる。中火で沸騰させる。
- ②麺を入れ、表示時間の2/3まで待つ。
(表示が3分であれば、2分になります。)
- ③表示時間の2/3が経過したら箸で麺をほぐし、時間がきたら火を止めてスープの素を入れる。
- ④青ねぎ、茹で卵、焼き海苔をトッピングする。
好みで付属の調味料をかける。



■栄養成分 1人分

エネルギー：553kcal
たんぱく質：16g
塩分：4.4g
カリウム：306mg
リン：188mg
水分：555g

おいしく食べるそらまめヒント💡

◆調理のワンポイントアドバイス

●計量した水を沸騰させてから麺を入れる。

●スープの素は火を止めてから入れる。

●お好みで汁なしパターンもお試しください。

作り方

- ①鍋に袋麺のレシピに記載された水を量り入れる。中火で沸騰させる。
- ②麺を入れ、表示時間の2/3まで待つ。
- ③表示時間の2/3が経過したら箸で麺をほぐし、時間がきたらざるにあげる。
- ④よく水気をきってからスープの素を入れてよくからめる。

青ねぎ、卵(生・茹で)、焼き海苔など好きなトッピングをする。



◆アレンジ

●生卵をからめて釜玉風、ごま油を入れて油そば風、麺を蒸し焼きにして焼きラーメン風に

●ちょい足し

塩味：レモンの皮のすりおろし、パクチー

味噌味：バター、カレー粉

醤油味：いりこ粉末、天かす



◆さらに塩分を減らしたい場合

▶汁あり：量る水、スープの素も1/4減らす。

▶汁なし：左記作り方の④の工程で、一度スープの素の半分をからめて味をみる。ご自身の味覚で量は調整してみてください。