

腎臓 スマイル レシピ

～毎日の食事に役立つ知恵袋～

腎機能の低下が進むと、たんぱく質やカリウム、リンの制限が必要になってきますが、腎臓を守る基本は減塩です。ここでは、毎日応用できる腎臓にやさしい料理のコツとおいしくなるヒントを伝授します。大切な腎臓を長持ちさせる“ちょうどいいレシピ”で食事療法の達人になりましょう。

【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

ちょうどいいフルーツ

Q フルーツはカリウムが多いので控えるように言われますが、ボリュームがあって安心しておいしく食べられる方法はありませんか？

A フルーツを使用したスイーツはいかがでしょう。フルーツを選ぶポイントさえつかめれば、だれでも簡単にできます。また小麦粉ではなく米粉を使用すると、より腎臓に優しく、誰でも失敗なく簡単に美味しいスイーツを作ることができますよ。

▶ **フルーツの成分チェック!** スイーツによく使われるフルーツの成分を見てみましょう。

	目安量	可食部(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)
さくらんぼ	5個 30g	26	17	0.26	55
みかん	中1個 100g	75	37	0.52	112
いちご	中5個 75g	73	23	0.66	124
パイナップル	5切 86g	86	46	0.51	129
オレンジ	中1/2個 120g	73	35	0.65	131
りんご	中1/2個 157g	134	75	0.26	160
ぶどう(巨峰)	8粒 102g	82	57	0.49	180
キウイフルーツ	中1個 92g	78	40	0.78	234
メロン	中1/4個 160g	90	36	0.99	306

● **ドライフルーツ**(100gあたり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)
干しブドウ(レーズン)	324	2.7	740
干しマンゴー	339	3.1	1,100
バナナ乾燥	314	3.8	1,300

● **缶詰**(100gあたり・シロップは含まない)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)
みかん缶詰	63	0.5	75
もも缶詰(白)	82	0.5	80

“ちょうどいいフルーツ”
をマスターしよう!

ちょうどいいフルーツを選ぶポイントを押さえて、腎臓に優しいスイーツをマスターしましょう。

! フルーツを選ぶポイント

食べる物と量に気をつければ、食べていけないものはありません!!

★上の表を参考に、カリウムの多いフルーツほど食べる量に気をつけましょう。

● 少量を数種類組み合わせて食べる

少量を数種類組み合わせて食べた方が満足感が得られます。少量をお皿に盛りつけて食べるようにしましょう。

● ドライフルーツに注意

レーズンなどのドライフルーツやバナナチップスは、水分が抜けているだけでカリウムが減っていません。少量の摂取にしましょう。

● 缶詰はシロップに注意

缶詰のシロップにもカリウムが含まれます。糖分も多いので飲まないようにしましょう。

● 食べる量に注意!

バナナ1本でも大きさによりカリウムの量は異なります。

	可食部(g)	カリウム(mg)
パフェなどに切っ 入っているもの	スライス1枚 10	36
ミニタイプ	50g	35
中1本	140g	85
大き目1本	200g	120

● たくさん買わない

カットしたフルーツも多く販売されています。食べる分だけ購入しましょう。

◆クレープ生地や具、トッピングのアレンジで種類は無量大

生地 米粉に抹茶やココアをプラス

生地の砂糖を半分にすれば、甘くないクレープ(おかずクレープ)も作ることができます。

具、飾り 生クリームやカスタードクリーム、フルーツやフルーツ缶詰、アイスクリーム、ナッツ、チョコレート

◆米粉の使用をオススメします!

●小麦粉(薄力粉)より低たんぱく質

	小麦粉(薄力粉)*	米粉*
カロリー	349kcal	356kcal
たんぱく質	8.3g	6g
脂質	1.5g	0.7g

※100gあたり

- グルテンを含まないので小麦アレルギーの人でも食べられる
- だまになりにくいので、ふるわないで使える
- 小麦粉より油の吸収率が低い
- もちり・しっとりした食感がでる
- 米粉が水分を吸ってなめらかな生地になる