

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

ちょうどいいサンドイッチ(減塩食パン)

Q | パンやサンドイッチが好きなのですが、塩分やたんぱく質が気になっています。美味しく安心して食べられる方法はありませんか？

A | 最近、減塩や低たんぱくなどに加工した食品が増え、さまざまな種類の商品が手軽に購入できるようになっていますので、上手に利用しましょう。

▶市販の製品 市販の減塩食パンをご紹介します。

！ 栄養価は商品によって異なります。必ず確認しましょう。

【減塩食パンの特徴】

- 塩分が普通の食パンの約50%カットされている
- 塩分以外の栄養は普通の食パンと比較しても大きな差はない
- 普通のパンと同様にそのままでも、加熱しても食べられる



【通常食品との栄養価比較の例】

8枚切り1枚(約50g)あたり

	食パン	減塩食パン
エネルギー(Kcal)	129	125
たんぱく質(g)	4.5	4.6
塩分(g)	0.6	0.21
カリウム(mg)	35	46
リン(mg)	30	32

“基本のサンドイッチ” をマスターしよう!

減塩食パンを使用したおいしい基本のレシピを紹介します。
基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

■材料 1人分

今回は、減塩の食パン・ハム・チーズを使用しました。

減塩食パン 8枚切り2枚(47g×2)、バター 4g、減塩ハム 4枚40g、
減塩スライスチーズ 1枚18g、トマト 50g、レタス 15g、
マヨネーズ 12g(大さじ1)、からし(練り) 2g



！美味しく調理するために

塩分が少ない分、甘味を感じやすいため、スパイスやハーブ、味のハッキリした具を少量アクセントにすると食べやすいですよ。

作り方

- ①ラップをひいた上にパンをのせる。
- ②パンにバターを塗る。
- ③具をのせる。
- ④マヨネーズとからしを混ぜてソースを作る。
- ⑤④のソースをかける。
- ⑥ラップにくるんで10分程度なじませて、ラップの上からお好みの大きさに切る。



■栄養成分 1人分

エネルギー : 527kcal
たんぱく質 : 20.3g
塩分 : 1.7g
カリウム : 361mg
リン : 278mg
水分 : 138g

◆調理のワンポイントアドバイス

コツ 1 切る時の断面を意識して、具材を並べる

最後に切った時の断面を考えながら作業をしましょう。見た目がよりきれいな仕上がりになります。

コツ 2 具材は平らなものから並べる

バターを塗ったパンの上に野菜を直接のせると、サンドイッチが安定しません。チーズやハム、玉子サラダなど平らなものから並べるとずれにくく、安定して切りやすいです。



コツ 3 ソースはメイン食材の上に塗る

野菜にソースをかけると水分が出やすくなります。ハムや卵などメイン食材に味つけをしましょう。具の水分がパンに行かないように、バターやマーガリンを塗り、野菜の水分はしっかりと切りましょう。

◆たんぱく質を減らしたい方へ ～低たんぱく(たんぱく質調整)食パンの紹介～



たんぱく質を調整し米粉を使い焼き上げた、たんぱく質調整食パンもあります。食塩無添加で1枚あたりの食塩相当量を0.07gに抑えてあります。加熱が必要な商品です。

【通常食品との栄養価比較の例】

約100gあたり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
食パン(8枚切り2枚相当)	248	8.9	1.2	86	67
低たんぱく食パン1枚	260	0.5	0.07	15.8	25