

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

ちょうどいいパスタソース

Q | パスタは手軽に作れ、具材によってさまざまなアレンジが可能なので好きなのですが、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？

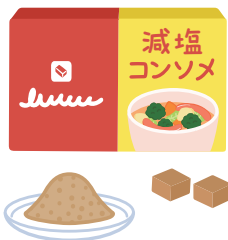
A | パスタそのものには塩分が含まれていないのでソースや味付けで塩分量が変わってきます。今回はパスタにぴったりで他の食材にもアレンジ可能なトマトソースをご紹介します。最近では、低たんぱくのパスタも手軽に購入できるようになっていますので、上手に利用しましょう。

市販の製品 市販の減塩コンソメを使います。

！ 栄養価は商品によって異なります。必ず確認しましょう。

【減塩コンソメの特徴】

- 塩分が普通のコンソメの約40%カットされている
- 通常のコンソメと同様に料理に使用できる
- 塩分以外の栄養は普通のコンソメと比較しても大きな差はない



【通常食品との栄養価比較の例】 (1キューブ (5.3gあたり))

	コンソメ	減塩コンソメ
エネルギー (Kcal)	12	14
たんぱく質 (g)	0.37	0.5
塩分 (g)	2.3	1.33
カリウム (mg)	10.6	366
リン (mg)	4.0	6.7

“基本のトマトソース” をマスターしよう!

減塩コンソメを使用した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・93g

今回は、減塩コンソメ・しょうゆを使用しました。

オリーブオイル 小さじ1 (4ml)、玉ねぎ 25g、トマト(湯引き) 50g、ケチャップ 大さじ1と1/2 (27ml)、赤ワイン 大さじ2弱 (27ml)、減塩コンソメ固形 1/2個 (2.6g)、減塩しょうゆ 小さじ1/6弱 (0.7ml)、バジル粉 少々、オレガノ粉 少々

！ 美味しく調理するために

コンソメは、水分が多くなると、コク、うま味、香りが減り、味が物足りなくなってしまうます。水分はきちんと規定量を正しく計量しましょう。



■栄養成分 1人分

エネルギー : 115kcal
たんぱく質 : 1.5g
塩分 : 1.6g
カリウム : 484mg
リン : 39mg
水分 : 112g



作り方

- ① フライパンを中火にかけて、オリーブオイルをひき、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ② 湯引きして皮をむいて、一口大に切ったトマトを①に入れる。
- ③ 水分が出てきたら、調味料、香草をすべて加える。
- ④ 10分程度煮込み、とろみがついたら火を止める。

◆調理のワンポイントアドバイス

コツ1 トマトは湯引きする

ソースにすると皮が口に残るので湯引きして皮をむきます。ヘタをくり抜き、熱湯に10～20秒つけてからボールに張った水に入れるときれいにむけます。

コツ2 完熟トマトを使用

熟度が進むと甘味とうま味が増します。糖分が増え、酸味が減り、うま味もとのグルタミン酸が増加するため、減塩には最適です。

コツ3 酸味が気になる場合は砂糖を追加

トマトの酸味が苦手な場合は砂糖をひとつまみ入れると酸味が和らぎます。



◆たんぱく質を減らしたい方へ ～低たんぱくパスタの紹介～

でんぷんを主原料として作られた、たんぱく質調整パスタ(スパゲッティ)です。たんぱく質は通常のパスタに比べ約1/30に調整されています。また、塩分、カリウム、リンも調整されているので、たんぱく質を制限されている方におすすめです。

【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)
パスタ	347	12.9	0	200	130
低たんぱくパスタ	365	0.4	0.01	18	14

