

IPPO SUKA 薬局 すき焼き風煮 腎臓病の方向け



【材料 2人分】

- 車麩 16g(2枚)
- たまねぎ 100g
(中 1/2個)
- 豆腐 80g(1/4丁)
- ねぎ 80g(1本)
- しらたき 120g
- サラダ油 小さじ2
- A
 - ・しょうゆ 24g(小さじ4)
 - ・酒 24g(小さじ4)
 - ・砂糖 20g(大さじ2)
- 水 240cc

【作り方】

- ① 車麩は水につけて戻し、絞って水気を切る。
- ② たまねぎはくし切り、長ネギは斜切りにする。

しらたきは長さ3cmに、豆腐は一口大に切る。
- ③ 鍋に油をひいて熱し、車麩を焼く。
- ④ 油がなじんだら、②をいれて水、Aを加え10分煮る。

1人分あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	食塩相当量
	184kcal	6.2g	5.6g	272mg	1.8g

腎臓病 ～食事療法の基本～



① 塩分をひかえましょう

食塩の摂取量が多いと、腎臓に負担がかかってしまいます。また、高血圧やむくみの原因となります。1日3～6gにひかえましょう。



② たんぱく質をひかえましょう

たんぱく質を代謝すると、老廃物が生成されます。腎機能が低下すると、その老廃物が体内に溜まりやすくなります。それを防ぐために、適切にたんぱく質を制限することが大切です。



③ エネルギーは十分に摂りましょう

エネルギーが不足すると、身体は自分自身のたんぱく質（筋肉など）を分解して不足分を補おうとします。これでは、せっかく食事でたんぱく質を減らしても、多量のたんぱく質を摂っていることと同じになってしまいます。

たんぱく質をひかえるポイント



たんぱく質を制限すると、肉や魚の量が極端に減り、満足感が得られにくくなりがちです。この献立では、肉の代わりに、比較的たんぱく質の少ない車麩を使用し、低たんぱくでも満足できるよう工夫しています。