



腎臓病と上手につきあうために

# いつものごはん Vol.3

— 家族と一緒にの献立集 —



山梨学院短期大学 専攻科 食物栄養専攻

## 第3巻の序

CKDにおけるたんぱく質制限食を、家庭において手軽に作ることのお手伝いができれば、という思いから始めました本活動も3年目を迎えました。

今回の「いつものごはん Vol. 3」は、山梨学院短期大学 専攻科 食物栄養専攻の2年生が中心になって作成しましたが、一部短期大学2年生もレシピ作りに参加しております。

前回までは、CKDの方を対象とした料理教室を1年に1回ではありますが開催し、県内では唯一のCKDの方を対象とした研修会として、ご好評をいただいております。しかし、本年は新型インフルエンザの流行により開催を断念いたしました。

そこで、今回は料理教室の代わりとなる「腎臓病と上手につきあうために一食事における6つのポイント」の作成に力を入れることとし、日常の食生活においてヒントとなる内容を盛り込むことといたしました。もちろんそこには、学生たちが1年次に先輩たちが行った料理教室のボランティアスタッフとして各グループの料理作成をお手伝いする中で、気がついたことや参加者の方々からお教えいただいたことも参考にさせていただいております。

また、今回のレシピは、1食当たり「たんぱく質10g」の献立を基本として、食品の追加や変更により、たんぱく質13g、17g、20gに簡単に対応できるようにしました。考えてみますと、日常の食事には、よく作る料理というものがあります。料理のレパートリーを増やしていただくことは、食事を豊かにし楽しみを増やすことにはなりますが、慣れ親しんだ料理を食べることは安心感につながります。たんぱく質制限に変更が生じて、ちょっとした変更で対応できることは、対象となる方にとっても、また料理を作る方にとっても、負担の少ない方法ではないかと思われまます。レシピのレイアウトも、1食がA4判1枚となるようコンパクトに作成してあります。気に入ったレシピがありましたら、お手元にお出しいただき、日常的にご活用いただけたら幸いです。

なお、今回もトオカツフーズ株式会社様より十分なお援助をいただき、本レシピと手引きの作成及び学生の教育ができました。深く感謝申し上げます。

2010年3月  
山梨学院短期大学食物栄養科  
藤井 まさ子

## はじめに

2008年の3月、トオカツフーズ(株)から山梨学院短期大学に、冷凍弁当の献立作成等にかかわる依頼を受け、赤井住郎食物栄養科長、田草川憲男教授(山梨県栄養士会会長)とともに、4月3日にトオカツフーズ(株)の本社工場をおたずねしたのが、本活動の始まりです。その話合いの中で、トオカツフーズ(株)会長から『食事作りで大変な思いをしている方々のお役にたてるようなお弁当をお届けしたい』という熱い思いをお伺いし、『腎臓病の方々を対象としたお弁当ができれば、どんなにかいいのでは……。1年間冷凍庫での保存が可能なお弁当なら、忙しい時やあまり調子が良くない時にもすぐに食べることができ、きっと喜んでいただけるのではないかしら』と思い、即座に提案し同時にこれらにかかわる講習会等の食育活動についても承諾をいただきました。

このように思いましたのは、4年前、腎臓病の方を対象としたレシピ集の作成と料理教室にゼミの学生たちと取り組んだことがきっかけです。その後、その学生たちの中から本学の専攻科食物栄養専攻に進学した学生が中心となって、学生の自主企画として第2回目の料理教室を開催しました。どちらも山梨学院チャレンジ制度の認定により実現した取り組みでしたが、本年はトオカツフーズ(株)との冷凍弁当共同開発事業によるメニューを作成する過程で提案した献立をベースとして、1日のたんぱく質量に応じて活用できるレシピ集の作成をめざしました。

今回の活動は、主に山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年生が中心となって行ってきましたが、ここに到るまでの道のりは決して平坦なものではありませんでした。学生たちは、日常の学習や学外実習、論文の作成などを行いながら、度重なる献立作成のやり直しや試作の失敗に、自分の力不足や時間が取れないことのジレンマを数々味わってきています。しかし、このような貴重な機会を与えていただけましたことは、学生たちにとって大変幸せなことであり、将来において必ず実を結ぶものだと思っております。

11月中旬にトオカツフーズ(株)からお弁当の試作品が届けられました時には、学生ともども大変うれしく思いましたが、皆様にお届けできるような商品となるまでには、まだ多くの改良が必要であることも十分にわかりました。工場で大量に生産される冷凍のお弁当のメニューを作ることの大変さを理解するとともに、何の知識もない私たちに懇切丁寧に対応していただいておりますトオカツフーズ(株)の担当者の方々や関係の方々には心より感謝申し上げます。

今後、さらによいレシピ集となるよう改善を加え、次の活動につなげていくためにも、このレシピ集をお使いいただく皆さまには、ぜひ忌憚のないご意見やご要望をいただけたらと存じます。

2008年11月  
山梨学院短期大学食物栄養科  
藤井 まさ子

# 腎臓病と上手につきあうために — 食事における6つのポイント —

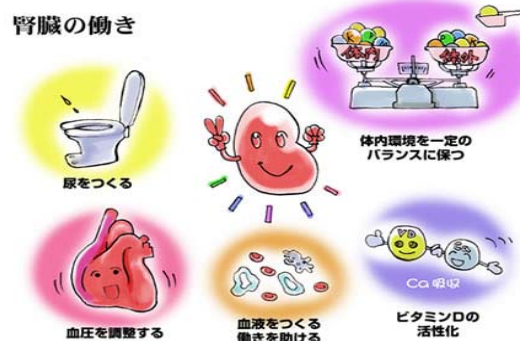
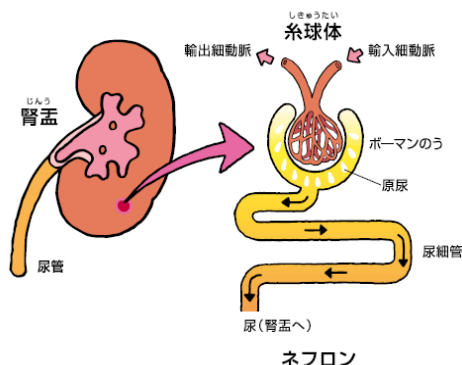
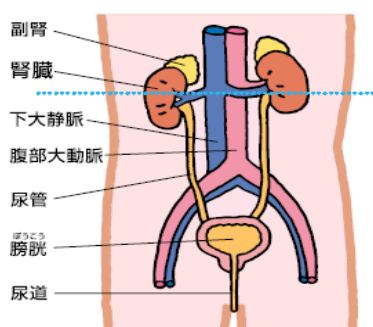
- 1 腎臓の働きと食事療法の必要性について . . . . . 1~3
  - (1) 腎臓のしくみと働き . . . . . 1
  - (2) 食事療法の基本 . . . . . 2
  - (3) たんぱく質制限・エネルギーを十分に摂る理由 . . . . . 3
- 2 たんぱく質制限について . . . . . 4~13
  - (1) 良質なたんぱく質を摂る必要性 . . . . . 4
  - (2) たんぱく質3gを含む食品重量 . . . . . 5~6
  - (3) 治療用特殊食品の活用方法 . . . . . 7
  - (4) 治療用特殊食品 . . . . . 8~11
  - (5) たんぱく質4g分を増やせるたんぱく源の重量 . . . . . 12
  - (6) カリウム50mg分を増やせる野菜・果物の重量 . . . . . 13
- 3 食塩制限について . . . . . 14~22
  - (1) 食塩制限が必要な理由 . . . . . 14
  - (2) おいしく減塩するために～香辛料・香味野菜の活用～ . . . 15~18
  - (3) 加工食品に含まれる食塩の一覧 . . . . . 19
  - (4) 減塩調味料について . . . . . 20~22
- 4 カリウム制限について . . . . . 23~31
  - (1) カリウム制限が必要な理由 . . . . . 23
  - (2) カリウムを減らす調理の工夫 . . . . . 24
  - (3) 食品中のカリウム量 . . . . . 25~31
- 5 食品・栄養表示の見方について . . . . . 32~41
  - (1) 食品表示とは . . . . . 32
  - (2) 栄養表示とは . . . . . 33
  - (3) ナトリウムの表示について . . . . . 33
  - (4) 冷凍食品の栄養成分 . . . . . 34~35
  - (5) 菓子類の栄養成分 . . . . . 36~41
- 6 レシピ集の活用方法について . . . . . 42~48

**たんぱく質10gレシピ** . . . . . 49~

# 1 腎臓の働きと食事療法の必要性について

## (1) 腎臓のしくみと働き

腎臓は、腰の上の両側にあるそら豆のような形をした握り拳くらいの大きさの左右一対の臓器です。血液が濾しだされて尿が出来る部位を糸球体といいます。この糸球体から濾しだされた尿は尿細管という管を通ります。腎盂という腎臓の内側に流れ込み、尿管を通過して膀胱に集められます。この糸球体と尿細管はペアになっていて、ひとつの腎臓に約 100 万個、左右に2つで 200 万個もあります。



<http://www.asahikasei-pharma.co.jp/health/kidney/working.html>

腎臓はただ尿を作るだけの臓器ではなく、人間が生きる上で大切な仕事をいくつも受け持っています。

### ① 尿をつくり老廃物を排泄

腎臓の主な仕事は「尿」を作ることです。これは血液をろ過することにより老廃物を排出する働きです。老廃物とは窒素を含んだ窒素系老廃物で、クレアチニン、尿素、尿酸などです。これらはタンパク質が体の中で利用された後の分解産物であり、有害物質なのです。

### ② 体内の水分や電解質の調節

腎臓でろ過される水分の 99%は、体の中に再び戻されて1%が尿として排泄されます。また、体にとって余分となったナトリウム、カリウム、リンなどの電解質も尿と一緒に排泄し、体のさまざまな電解質の濃度を一定に保っています。

### ③ 血液をつくる働きを助ける

腎臓は血液中の赤血球をつくる働きを助けるホルモン「エリスロポエチン」を出しています。腎臓の働きが悪くなると、エリスロポエチンが分泌されず、赤血球がつくりにくくなり、貧血の症状が出てきます。

### ④ 血圧を調節する

腎臓は血圧を維持するホルモン「レニン」をつくり、血圧を調節しています。腎臓病になるとレニンの分泌が多くなるため血圧が高くなります。

### ⑤ ビタミンDの活性化

腎臓は、ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にします。腎臓が悪いとビタミンDを活性化できないため、骨を作る材料となるカルシウムの吸収が低下し、骨が弱くなります。

## (2) 食事療法の基本

腎臓病の方は食事療法が大変重要です。食事療法は、患者さん自身が日々実行することにより効果があがります。腎臓病食事療法の基本は、①たんぱく質を控える ②エネルギーは適正量を十分にとる ③食塩を制限する ④カリウムの取りすぎに注意する ⑤リンの取りすぎに注意することです。

### ① たんぱく質を控える

私たちの体はたんぱく質でできており、常に入れかわって毎日失われる分を食物から摂らなくてはなりません。しかし、たんぱく質を多くとりすぎると、腎臓からしか排泄されない窒素化合物やクレアチニン等が多くなり腎臓へ大きな負担がかかります。ですから、たんぱく質は必要最低限とることが、腎臓にとって最も負担をかけることになりません。



### ② エネルギーは適正量を十分にとる

たんぱく質を減らした分だけ炭水化物、脂質を増やして、全体のエネルギー摂取量を確保する必要があります。たんぱく質が含まれない砂糖・でんぷん等や油類を上手に使用しましょう。

### ③ 食塩を制限する

腎臓でのナトリウムを排泄する能力が落ちているので、食塩は控えましょう。特に高血圧の方は食塩の制限が必要となります。食塩の摂取量が多いと高血圧やむくみの原因となります。

### ④ カリウムの取りすぎに注意する

腎機能が低下して血液中のカリウム量が多くなり過ぎたとき、カリウム制限の指示がでる場合があります。カリウムが体の中にたまりすぎると、不整脈を起こして心臓麻痺となる危険性があります。カリウムはあらゆる食品に含まれており、肉や魚などのたんぱく質源にも多いことから、たんぱく質制限はカリウム制限にもなります。このほか、きのこや海藻、野菜や果物にも多く含まれますから、摂取の制限が必要な場合もあります。

### ⑤ リンの取りすぎに注意する

リンが体の中にたまりすぎると、皮下組織や血管に沈着を起こしたり、骨病変の原因となります。たんぱく質を多く含む食品には同時にリンも多く含まれているので、たんぱく質をとりすぎないように適正量とする事が、リン摂取制限につながります。

### (3) たんぱく質制限・エネルギーを十分に摂る理由

#### 〈なぜたんぱく質制限をするのか?〉

私たちが食べる食べ物の成分のうち、炭水化物や脂肪は、エネルギー源として使用され、その後老廃物は残りません。しかし、たんぱく質は、体内で利用された後、窒素化合物が残ってしまいます。腎臓の機能が低下すると、体内でできた窒素化合物を排泄できなくなってしまいます。血液中に窒素化合物が増加し一定以上に達すると、尿毒症\*を起こし、命にかかわる恐れが出てきます。また、たんぱく質摂取が多いと処理のために腎臓に負担がかかり、腎症の進行を早める恐れがあります。したがって、たんぱく質制限が必要となるのです。

\*尿毒症・・・中毒症状。嘔吐・貧血・意識障害・肺気腫・痙攣・昏睡が起こる

#### 〈なぜエネルギーを十分摂らなければならないのか?〉

単にたんぱく質の摂取量を減らすだけでは身体活動を維持するためのエネルギーが不足してしまいます。たんぱく質は、体を作るもととなるほか、エネルギー源としての重要な栄養素です。腎機能が低下してたんぱく質制限を始めると、摂取エネルギーが低下し、一日に必要なエネルギーを摂りきれなくなることも起こりがちです。**必要なエネルギーが足りなくなると、筋肉などの体内のたんぱく質を分解してエネルギーをつくり出します。**こうなると、**たんぱく質摂取したときと同じように、窒素化合物が出てきてしまうばかりではなく、栄養状態も悪化します。**こうなるとは、せっかくたんぱく質制限をしても意味はなくなってしまいます。

つまり、「エネルギーを十分摂る」のは、「たんぱく質制限して足りなくなってしまったエネルギーをたんぱく質をあまり含まない食品からとり、必要なエネルギーを確保しましょう」ということなのです。適切なエネルギー摂取量は、年齢、性別、活動量などによって個人個人違いますが、標準体重当り 1日 30~35kcal/kg が基準となります。例えば、標準体重が 50kg の人の場合では、1500kcal~1750kcal がエネルギーの摂取量の目安になります。



必ず専門の医師により自分にあった食事内容の指示を出してもらい、さらに管理栄養士からの具体的な指導を受けるようにしましょう。

## 2 たんぱく質制限について

### (1) 良質なたんぱく質を摂る必要性

私たちの体のたんぱく質は、約 20 種類のアミノ酸で構成されており、このうち体内で合成することができないアミノ酸を**必須アミノ酸**といい、食品から摂取する必要があります。

たんぱく質制限では、単にたんぱく質の量を控えるだけでなく、限られた中でも**必須アミノ酸**を十分含む良質なたんぱく質食品を選ぶことが大切です。このたんぱく質の「質」は「アミノ酸価」という数値であらわされ、100 に近いほど良質なたんぱく質食品といえます。

#### 【各種食品のアミノ酸価】

#### 《動物性食品》

|           |     |      |     |       |     |
|-----------|-----|------|-----|-------|-----|
| 豚ロース・赤身肉  | 100 | さば   | 100 | いか    | 71  |
| 鶏肉（もも・むね） | 100 | さんま  | 100 | 鶏卵    | 100 |
| 牛肉（サーロイン） | 100 | ししゃも | 100 | 牛乳    | 100 |
| ウインナー     | 100 | ぶり   | 100 | ヨーグルト | 100 |
| あじ        | 100 | あさり  | 81  | チーズ   | 91  |
| さけ        | 100 | えび   | 74  | ゼラチン  | 0   |

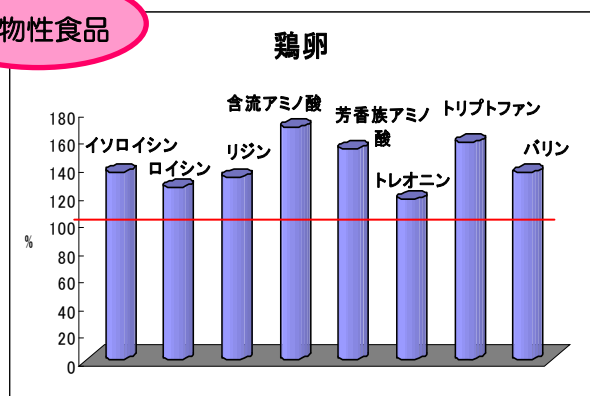
#### 《植物性食品》

|          |     |       |    |        |    |
|----------|-----|-------|----|--------|----|
| 精白米      | 65  | 凍り豆腐  | 86 | にら     | 83 |
| 小麦粉      | 44  | 大豆    | 86 | ブロッコリー | 80 |
| 食パン      | 44  | 納豆    | 84 | もやし    | 77 |
| コッペパン    | 44  | 油揚げ   | 77 | ほうれん草  | 50 |
| うどん・そうめん | 39  | さつまいも | 88 | いちご    | 66 |
| 豆腐（木綿）   | 100 | じゃがいも | 68 | りんご    | 58 |

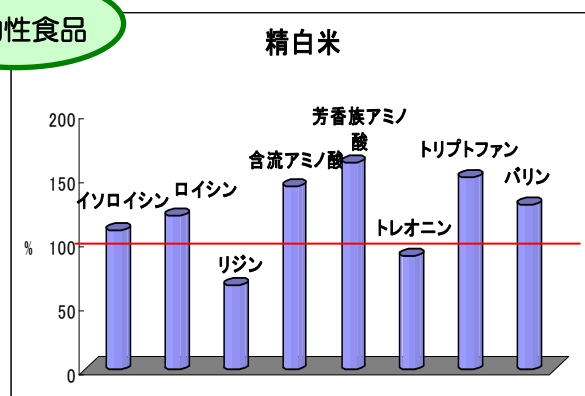
(例)

#### 【必須アミノ酸のバランス】

#### 動物性食品



#### 植物性食品





※1973年 一般用(成人)、一般用はヒスチジンを除く

## (2) たんぱく質3gを含む食品重量

同じたんぱく質量でも、エネルギーに違いがあります。

| 肉類      | 重量(目安量) | 重量(目安量) | エネルギー  |
|---------|---------|---------|--------|
| 牛もも肉    | 15g     | 薄切り1枚   | 31kcal |
| 牛肩ロース肉  | 20g     | 薄切り1枚   | 64kcal |
| 豚もも肉    | 15g     | 薄切り1枚   | 27kcal |
| 豚かたロース肉 | 20g     | 薄切り1枚   | 51kcal |
| 鶏むね肉    | 15g     | 1切れ     | 29kcal |
| 鶏もも肉    | 20g     | 1切れ     | 40kcal |
| 肉加工食品   | 重量(目安量) | 重量(目安量) | エネルギー  |
| ロースハム   | 20g     | 1枚      | 39kcal |
| ウインナー   | 20g     | 大1本     | 64kcal |

| 魚介類               | 重量(目安量) | 重量(目安量)   | エネルギー  |
|-------------------|---------|-----------|--------|
| あじ                | 15g     | 中1/5尾     | 18kcal |
| さけ(べにさけ)          | 15g     | 中切り身1/5切れ | 21kcal |
| さば                | 15g     |           | 30kcal |
| さんま               | 15g     |           | 47kcal |
| ぶり                | 15g     | 中切り身1/5切れ | 39kcal |
| ししゃも              | 15g     | 半分        | 25kcal |
| たら                | 15g     | 中切り身1/4切れ | 12kcal |
| ★えび<br>(ブラックタイガー) | 15g     | 小1尾       | 12kcal |
| ★あさり              | 50g     |           | 15kcal |
| お刺身(生食)           | 重量(目安量) | 重量(目安量)   | エネルギー  |
| まぐろ(赤身)           | 15g     | 1切れ       | 19kcal |
| ★いか               | 15g     |           | 16kcal |
| 魚介加工食品他           | 重量(目安量) | 重量(目安量)   | エネルギー  |
| シーチキン             | 15g     |           | 43kcal |
| かまぼこ              | 25g     | 2切れ       | 24kcal |
| ちくわ               | 25g     | 1/4本      | 30kcal |

★アミノ酸価が低い食品

| 卵類   | 重量(目安量) | 重量(目安量) | エネルギー  |
|------|---------|---------|--------|
| 鶏卵   | 25g     | MS 半分   | 38kcal |
| うずら卵 | 25g     | 2個      | 45kcal |

| 大豆・大豆製品 | 重量(目安量) | 重量(目安量) | エネルギー  |
|---------|---------|---------|--------|
| 納豆      | 20g     | 1/2 パック | 40kcal |
| 水煮大豆    | 25g     |         | 35kcal |
| 厚揚げ     | 30g     | 1/5 枚弱  | 45kcal |
| 豆腐(木綿)  | 45g     |         | 32kcal |
| (絹)     | 60g     |         | 34kcal |

| 牛乳・乳製品          | 重量(目安量) | 重量(目安量)    | エネルギー  |
|-----------------|---------|------------|--------|
| スライスチーズ         | 15g     | 1 枚        | 51kcal |
| ヨーグルト<br>(全脂無糖) | 80g     | 小 1 パック弱   | 50kcal |
| 牛乳              | 90g     | 小 1/2 パック弱 | 60kcal |

(参考資料 五訂増補日本食品標準成分表  
第7版腎臓病食品交換表)



重量はおおよその目安になります。  
たんぱく質制限を考慮しながら参考に  
してみてください。

### (3) 治療用特殊食品の活用方法

● 制限されたたんぱく質量であるからこそ、たんぱく質の“質”が重要●

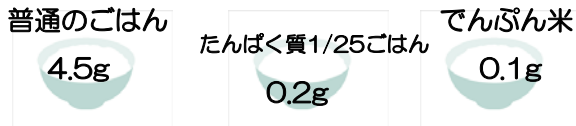
たんぱく質制限が厳しい場合には、良質なたんぱく質を含まない食品のたんぱく質を抑えることが一番のポイントになります。

#### たとえば

主食（ごはん、パン、麺）には多くのたんぱく質が含まれている

主食（ごはん180g当り）のたんぱく質量比較

※商品によって数値が異なります。



治療用特殊食品を使って主食でたんぱく質を節約

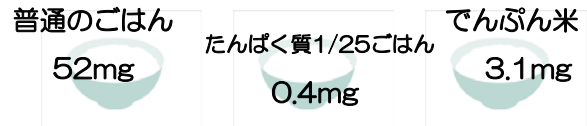
代わりに肉・魚・卵・大豆製品・乳・乳製品  
⇒約20g増やすことができます

#### さらに

主食には多くのカリウムも含まれている

主食（ごはん180g当り）のカリウム量比較

※商品によって数値が異なります。



治療用特殊食品を使うと主食でカリウムも節約

代わりに野菜・果物  
⇒増やすことができます

#### 治療用特殊食品を使うと・・・

- ・ たんぱく質制限が無理なくできます。
- ・ 主菜の量が増やせるので良質なたんぱく質を摂取できます。
- ・ おかずの量が増やせるのでボリュームのある食事ができます。
- ・ カリウム制限ができます。

しかし、それでもエネルギーが不足することがあります。

そこで・・・

たんぱく質を含まない食品やたんぱく質をほとんど含まない食品を活用し、不足しているエネルギーを補うことが大切です。

たんぱく質を含まない食品      たんぱく質をほとんど含まない食品（料理のかさも増）  
油・砂糖                              春雨・片栗粉・くず粉・くずきり・コーンスターチ

#### (4) 治療用特殊食品

予告なく成分値が変わることがあります。最新成分値は商品パックをご参照ください。

##### レトルト商品1パック180g当たりの栄養価



| 商品名        | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|------------|---------|-------|------|
| ゆめごはん 1/10 | 292kcal | 0.4g  | 0.7g |
|            | 食塩      | 加味    | リ    |
|            | 0.0g    | 0.4mg | 27mg |

##### レトルト商品1パック180g当たりの栄養価



| 商品名        | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|------------|---------|-------|------|
| ゆめごはん 1/25 | 292kcal | 0.2g  | 0.7g |
|            | 食塩      | 加味    | リ    |
|            | 0.0g    | 0.4mg | 27mg |

##### レトルト商品1パック180g当たりの栄養価



| 商品名        | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|------------|---------|-------|------|
| ゆめごはん 1/35 | 292kcal | 0.13g | 0.6g |
|            | 食塩      | 加味    | リ    |
|            | 0.01g   | 0.4mg | 27mg |

##### レトルト商品1パック180g当たりの栄養価



| 商品名                      | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|--------------------------|---------|-------|------|
| ピーエルシーごはん<br>炊き上げ一番 1/20 | 300kcal | 0.22g | 0.9g |
|                          | 食塩      | 加味    | リ    |
|                          | 0.0g    | 0.5mg | 25mg |

##### レトルト商品1パック180g当たりの栄養価



| 商品名                     | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|-------------------------|---------|-------|------|
| ピーエルシーごはん<br>炊き上げ一番 1/5 | 290kcal | 0.9g  | 0.7g |
|                         | 食塩      | 加味    | リ    |
|                         | 0.0g    | 1mg   | 27mg |

##### レトルト商品1パック150g当たりの栄養価



| 商品名            | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質     |
|----------------|---------|-------|--------|
| ファイバー<br>越後ごはん | 236kcal | 0.19g | 0.9g   |
|                | ナリウム    | 加味    | リ      |
|                | 2.9mg   | 1.4mg | 15.6mg |

##### レトルト商品1パック150g当たりの栄養価



| 商品名            | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質     |
|----------------|---------|-------|--------|
| プレミアム<br>越後ごはん | 136kcal | 0.19g | 0.9g   |
|                | ナリウム    | 加味    | リ      |
|                | 2.8mg   | 14mg  | 15.6mg |



**レトルト商品1パック180g当たりの栄養価**

| 商品名             | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|-----------------|---------|-------|------|
| 生活日記ごはん<br>1/25 | 306kcal | 0.18g | 2.2g |
|                 | 食塩      | 加味    | リ    |
|                 | 0.056g  | 8mg   | 31mg |



**米100g当たりの栄養価**

| 商品名                 | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|---------------------|---------|-------|------|
| ジンソウ先生の<br>でんぷん米0.1 | 360kcal | 0.1g  | 4.8g |
|                     | 食塩      | 加味    | リ    |
|                     | 0.0g    | 6mg   | 17mg |



**米100g当たりの栄養価**

| 商品名            | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|----------------|---------|-------|------|
| でんぷん米<br>げんたくん | 355kcal | 0.3g  | 0.8g |
|                | 食塩      | 加味    | リ    |
|                | 0.0g    | 34mg  | 25mg |



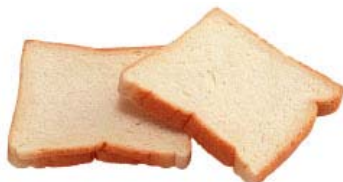
**米100g当たりの栄養価**

| 商品名    | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|--------|---------|-------|------|
| グンブライス | 355kcal | 0.5g  | 0.9g |
|        | 食塩      | 加味    | リ    |
|        | 0.0g    | 7mg   | 24mg |



**1個(50g)当たりの栄養価**

| 商品名             | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|-----------------|---------|-------|------|
| たんぱく調整<br>ロールパン | 159kcal | 2.1g  | 3.3g |
|                 | 食塩      | 加味    | リ    |
|                 | 0.2g    | 30mg  | 20mg |



**1枚(50g)当たりの栄養価**

| 商品名           | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|---------------|---------|-------|------|
| たんぱく調整<br>食パン | 147kcal | 2.1g  | 2.8g |
|               | 食塩      | 加味    | リ    |
|               | 0.2g    | 29mg  | 18mg |



**1個(50g)当たりの栄養価**

| 商品名              | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質    |
|------------------|---------|-------|-------|
| たんぱく調整<br>クロワッサン | 221kcal | 1.9g  | 11.8g |
|                  | 食塩      | 加味    | リ     |
|                  | 0.3g    | 33mg  | 18mg  |



1個(50g)当たりの栄養価

| 商品名    | I補 <sup>+</sup> - | たんぱく質            | 脂質             |
|--------|-------------------|------------------|----------------|
| 越後の丸パン | 146kcal           | 0.25g            | 3.4g           |
|        | 食塩                | か <sup>+</sup> ム | リ <sup>+</sup> |
|        | 0.3g              | 10mg             | 13mg           |



1個(50g)当たりの栄養価

| 商品名              | I補 <sup>+</sup> - | たんぱく質            | 脂質             |
|------------------|-------------------|------------------|----------------|
| たんぱく調整<br>チョコロール | 218kcal           | 2.2g             | 9.5g           |
|                  | 食塩                | か <sup>+</sup> ム | リ <sup>+</sup> |
|                  | 0.2g              | 38mg             | 21mg           |



(乾麺) 100g当たりの栄養価

| 商品名                     | I補 <sup>+</sup> - | たんぱく質            | 脂質             |
|-------------------------|-------------------|------------------|----------------|
| アプロテンたんぱく<br>調整スパゲティタイプ | 344kcal           | 0.2~0.6g         | 1.1g           |
|                         | 食塩                | か <sup>+</sup> ム | リ <sup>+</sup> |
|                         | 0.1g              | 4~30mg           | 23mg           |



(乾麺) 100g当たりの栄養価

| 商品名                    | I補 <sup>+</sup> - | たんぱく質            | 脂質             |
|------------------------|-------------------|------------------|----------------|
| アプロテンたんぱく<br>調整マカロニタイプ | 344kcal           | 0.2~0.6g         | 1.1g           |
|                        | 食塩                | か <sup>+</sup> ム | リ <sup>+</sup> |
|                        | 0.1g              | 4~30mg           | 23mg           |



(乾麺) 100g当たりの栄養価

| 商品名            | I補 <sup>+</sup> - | たんぱく質            | 脂質             |
|----------------|-------------------|------------------|----------------|
| げんたうどん<br>(乾麺) | 352kcal           | 2.7g             | 1.2g           |
|                | 食塩                | か <sup>+</sup> ム | リ <sup>+</sup> |
|                | 0.0g              | 435mg            | 50mg           |



(乾麺) 100g当たりの栄養価

| 商品名           | I補 <sup>+</sup> - | たんぱく質            | 脂質             |
|---------------|-------------------|------------------|----------------|
| げんたそば<br>(乾麺) | 354kcal           | 2.9g             | 0.8g           |
|               | 食塩                | か <sup>+</sup> ム | リ <sup>+</sup> |
|               | 0.0g              | 93mg             | 51.5mg         |



**(乾麺) 100g当たりの栄養価**

| 商品名             | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|-----------------|---------|-------|------|
| げんたそうめん<br>(乾麺) | 353kcal | 2.8g  | 1.3g |
|                 | 食塩      | かゆム   | リッ   |
|                 | 0.0g    | 43mg  | 50mg |



**1袋当たりの栄養価**

| 商品名               | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質   |
|-------------------|---------|-------|------|
| 生活日記うどん<br>(つゆ付き) | 311kcal | 1.1g  | 0.6g |
|                   | 食塩      | かゆム   | リッ   |
|                   | 1.4g    | 40mg  | 40mg |



**1袋当たりの栄養価**

| 商品名                            | I補給 -   | たんぱく質 | 脂質     |
|--------------------------------|---------|-------|--------|
| 即席ノンカップ麺<br>げんたらーめん<br>みそとんこつ味 | 352kcal | 3.6g  | 15.7g  |
|                                | 食塩      | かゆム   | リッ     |
|                                | 2.3g    | 115mg | 70.1mg |



**1袋当たりの栄養価**

| 商品名                          | I補給 -   | たんぱく質  | 脂質     |
|------------------------------|---------|--------|--------|
| 即席ノンカップ麺<br>げんたうどん<br>(つゆ付き) | 345kcal | 3.7g   | 13.9g  |
|                              | 食塩      | かゆム    | リッ     |
|                              | 3.2g    | 91.6mg | 58.3mg |



**1袋当たりの栄養価**

| 商品名                                | I補給 -   | たんぱく質  | 脂質     |
|------------------------------------|---------|--------|--------|
| 即席ノンカップ麺<br>げんたやきそば<br>(ソース・青のり付き) | 350kcal | 3.2g   | 15.5g  |
|                                    | 食塩      | かゆム    | リッ     |
|                                    | 1.4g    | 67.1mg | 46.7mg |

(5) たんぱく質 4g 分を増やせるたんぱく源の重量

主食（ごはん、パン、麺）を治療用特殊食品にした場合  
**肉・魚貝類・卵・大豆製品・乳・乳製品**をたんぱく質4g分増やせます！

| 食品名    | 重量<br>(g) | I補キ -<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>(g) | カリウム<br>(mg) |
|--------|-----------|-----------------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| 牛肉肩ロース | 20        | 48              | 3.6          | 3.5       | 0.0       | 60           |
| 牛肉ばら   | 25        | 93              | 3.6          | 8.2       | 0.0       | 58           |
| 豚肉肩    | 20        | 48              | 3.7          | 3.4       | 0.0       | 64           |
| 豚肉ばら   | 25        | 109             | 3.4          | 10.0      | 0.0       | 55           |
| 鶏肉むね   | 20        | 49              | 3.9          | 3.4       | 0.0       | 38           |
| 鮭      | 15        | 20              | 3.3          | 0.6       | 0.0       | 53           |
| さば     | 20        | 65              | 3.4          | 5.4       | 0.1       | 64           |
| ほっけ    | 20        | 23              | 3.5          | 0.9       | 0.0       | 72           |
| えび     | 20        | 16              | 3.7          | 0.1       | 0.1       | 46           |
| ほたてがい  | 25        | 18              | 3.4          | 0.2       | 0.2       | 78           |
| やりいか   | 20        | 17              | 3.5          | 0.2       | 0.2       | 50           |
| 卵      | 30        | 45              | 3.7          | 3.1       | 0.1       | 39           |
| 大豆（ゆで） | 20        | 36              | 3.2          | 1.8       | 0.0       | 114          |
| 挽きわり納豆 | 20        | 39              | 3.3          | 2.0       | 0.0       | 140          |
| 木綿豆腐   | 55        | 40              | 3.6          | 2.3       | 0.0       | 77           |
| 牛乳     | 100       | 67              | 3.3          | 3.8       | 0.1       | 150          |
| プロセチス  | 15        | 51              | 3.4          | 3.9       | 0.4       | 9            |



(6) カリウム50mg分を増やせる野菜・果物の重量

主食（ごはん、パン、麺）を治療用特殊食品にした場合  
**野菜・果物**をカリウム50mg分増やせます！

| 食品名      | 量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>(g) | カリウム<br>(mg) |
|----------|----------|-----------------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| かぼちゃ     | 10       | 9               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 45           |
| こまつな     | 10       | 1               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 50           |
| しゅんぎく    | 10       | 2               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 46           |
| トマト      | 20       | 4               | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 42           |
| にら       | 10       | 2               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 51           |
| にんじん     | 15       | 6               | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 48           |
| ピーマン     | 25       | 6               | 0.2          | 0.1       | 0.0       | 48           |
| ブロッコリー   | 10       | 3               | 0.4          | 0.1       | 0.0       | 36           |
| キャベツ     | 25       | 6               | 0.3          | 0.1       | 0.0       | 50           |
| きゅうり     | 25       | 4               | 0.3          | 0.0       | 0.0       | 50           |
| だいこん     | 20       | 4               | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 46           |
| たまねぎ     | 30       | 11              | 0.3          | 0.0       | 0.0       | 46           |
| なす       | 20       | 4               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 44           |
| ねぎ       | 25       | 7               | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 45           |
| はくさい     | 20       | 3               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 44           |
| 緑豆もやし    | 70       | 10              | 1.2          | 0.1       | 0.0       | 48           |
| レタス      | 25       | 3               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 50           |
| いちご      | 25       | 9               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 43           |
| オレンジ     | 35       | 14              | 0.3          | 0.0       | 0.0       | 49           |
| キウイフルーツ  | 15       | 8               | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 44           |
| グレープフルーツ | 35       | 13              | 0.3          | 0.0       | 0.0       | 49           |
| なし       | 35       | 15              | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 49           |
| パインアップル  | 30       | 15              | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 45           |
| バナナ      | 10       | 9               | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 36           |
| ぶどう      | 35       | 21              | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 46           |
| もも       | 25       | 10              | 0.2          | 0.0       | 0.0       | 45           |
| りんご      | 45       | 24              | 0.1          | 0.0       | 0.0       | 50           |

### 3 食塩制限について

#### (1) 食塩制限が必要な理由

##### 〈食塩の働き〉

食塩は塩化ナトリウムともいい、NaCl と表します。ナトリウムは体内の水分量を調節し、体液の酸塩基平衡の維持に関わっています。

##### 〈摂取した食塩は腎臓でどのように処理されるか〉

腎臓が正常に機能している場合は、血液が腎臓を通るときに必要なものであるタンパク質や赤血球はろ過されずに血液中に残ります。体にとって必要なナトリウム・カリウムも再吸収して体内に残しますが、クレアチニンや余分なナトリウム、カリウム、水は尿として体外に捨てます。



##### 〈腎臓の機能が低下すると起こること〉

腎臓の機能が低下すると余分なナトリウムを上手く排泄できなくなってしまいます。排泄されなかったナトリウムは血液中に残ってしまいます。血液中のナトリウムが多くなると、ナトリウム濃度を正常に戻すために血液中に水分を取り込むために、血液量は増え、**高血圧**や**むくみ**の原因となります。

##### 〈食塩を制限すると〉

腎臓が余計な働きをしなくて済むので腎臓の負担が減り、腎機能の低下を防ぐことに繋がります。また、不十分なナトリウム排泄が原因の高血圧やむくみを防ぐことができます。

## (2) おいしく減塩するために～香辛料・香味野菜の活用～

### 〈食塩を減らすための調理の工夫〉



- ①だしを濃い目にとる
- ②唐辛子、カレー粉などの香辛料や、しそ、レモンなどの香味野菜や柑橘類を利用する
- ③酢を利用する
- ④ごま油の香りを利用する
- ⑤焼きたて、揚げたての香ばしさを利用する
- ⑥「かけしょうゆ」ではなく、塩味を強く感じる「つけしょうゆ」にする
- ⑦塩やししょうゆに比べ、塩分が少ないマヨネーズ、ドレッシング、トマトケチャップなどを利用する
- ⑧麺類の汁は残す
- ⑨減塩調味料、減塩食品を利用する
- ⑩重点的に塩味をつける（薄味の料理の中に一品普通の味付けの料理があると味にメリハリがでて、満足感が増す）

◆減塩しながら食事を楽しむ工夫として香辛料・香味野菜を上手に使うことも重要なポイントです。

※香辛料・香味野菜を使用しているレシピ名とレシピ番号を表中に示してあります。

### 〈香辛料〉

香辛料は、調味料の一種で調理の際に香りや辛味、色をつけることにより減塩効果があります。また、食事をおいしくしたり、食欲を増進したりします。



|  |   |
|--|---|
|  <p><b>カレー粉</b>：カレー以外にも、食欲亢進の香辛料として料理やソースに利用されます。辛味を利用して減塩します。</p> <p>使用しているレシピ<br/>主菜：カレー豆腐⑪</p> |  <p><b>唐辛子</b>：薬味、香辛料として利用して減塩します。一味唐辛子や七味唐辛子があります。</p> <p>使用しているレシピ<br/>主菜：豚肉の蒸しマヨネーズ③<br/>副菜：れんこんとまいたけの炒め煮⑩<br/>こんにゃくとしいたけのピリ辛煮⑬<br/>たけのことにんじんのピリ辛炒め④</p> |
|--|---|

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>胡椒</b>：香辛料の一つです。黒こしょう、白こしょうなどがあります。</p> | <p><b>さんしょう</b>：彩りとして葉をそえたり、粉末のものを香り付けとして用いたりします。特有の香りがあり、味にアクセントが付きま</p>  <p>す。</p> |
|---|---|

〈香味野菜・柑橘類〉





香味野菜、柑橘類は、料理に少量加えることで味を引き締め、香りを添えることで減塩の効果があります。また、食欲をそそったり、料理に彩りを添える役目もします。しそ、ねぎ、しょうが、みょうが、みつば、にんにく、ゆず・青ゆず、かぼす、レモンなどがあります。

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>しそ</b>：薬味や付け合せに用います。特有の香りがあるため、調味料の量がおさえられます。</p> <p>使用しているレシピ</p> <p>主菜：肉団子のあんかけ④<br/>豆腐の彩りハンバーグ⑬</p> <p>副菜：なめこの甘酢しょうゆ和え①<br/>にんじんとじゃがいものみそ炒め⑤<br/>なすのフライ⑨</p> |  <p><b>ねぎ</b>：肉や魚の臭み消しに用いられます。薬味としても利用されます。</p> <p>使用しているレシピ</p> <p>主菜：豚肉とレモンのさっぱり蒸し①<br/>鮭と長ねぎのマヨネーズ和え⑭<br/>豚肉の蒸しマヨネーズ③<br/>豆腐の彩りハンバーグ⑬</p> <p>副菜：はるさめと白菜の和え物⑰<br/>さつまいもの味噌汁⑰</p> |
|  <p><b>しょうが</b>：料理の風味付けや食材の臭みを消す効果があります。</p> <p>使用しているレシピ</p> <p>主菜：肉団子の甘酢ソース⑤<br/>豆腐の彩りハンバーグ⑬<br/>肉野菜炒め⑯</p> <p>副菜：トマトの生ナムル⑭<br/>はるさめと白菜の和え物⑰</p>                   |  <p><b>みょうが</b>：薬味として用います。冷奴にのせると、しょうゆの量をおさえることができます。</p> <p>使用しているレシピ</p> <p>副菜：きゅうりとみょうがの酢の物⑯</p>   |
|  <p><b>みつば</b>：香味野菜として日本料理に用いられることが多いです。香りづけや彩りとして用いられます。</p> <p>使用しているレシピ</p> <p>主菜：鶏肉の包み焼き⑨<br/>目玉焼きの甘酢あんかけ⑰</p> <p>副菜：トマトの生ナムル⑭</p>                               |  <p><b>にんにく</b>：みじん切りやスライス、おろすなどして用いる。加熱すると独特のうまみを出し、料理にコクを出す効果があります。</p> <p>使用しているレシピ</p> <p>主菜：カレー豆腐⑪</p> <p>副菜：きのこのバター炒め⑧</p>   |

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>ゆず・青ゆず、かぼす</b>：焼き魚や刺し身に添えます。彩りがきれいで、風味付けにもなります。</p> |  <p><b>レモン</b>：さわやかな酸味を利用して、減塩します。サラダやフライに用います。</p> <p><b>使用しているレシピ</b></p> <p>主菜：豚肉とレモンのさっぱり蒸し①<br/>鶏肉の包み焼き⑨<br/>豆腐の彩りハンバーグ⑬</p> <p>副菜：キャベツとコーンのサラダ②<br/>なすのフライ⑨<br/>さつまいものレモン煮⑩</p> |
|---|--|



### 〈調味料〉

減塩に効果的な調味料には、ごま油、酢、トマトピューレなどがあります。また、ごまを利用すると香りと風味により減塩でも美味しくいただけます。

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>ごま油</b>：独特の香りがあり、風味づけになります。</p> <p><b>使用しているレシピ</b></p> <p>主菜：豚肉とレモンのさっぱり蒸し①<br/>肉団子のあんかけ④<br/>肉団子甘酢ソース⑤</p> <p>副菜：野菜のマヨきんぴら①<br/>はるさめときゅうりの甘酢和え⑨<br/>トマトの生ナムル⑭<br/>アスパラとコーンの和風サラダ⑬</p> |  <p><b>酢</b>：食塩を減らしても、味を濃く感じます。減塩するときには、よく使われます。</p> <p><b>使用しているレシピ</b></p> <p>主菜：豚肉の蒸しマヨネーズ③<br/>目玉焼きの甘酢あんかけ⑰</p> <p>副菜：きゃべつとわかめの和え物⑤<br/>きゅうりの酢和え④<br/>もやしのごまマヨサラダ⑪<br/>ゆでキャベツのサラダ⑫<br/>はるさめと野菜のサラダ⑥<br/>なめこの甘酢しょうゆ和え①<br/>れんこんとまいたけの炒め煮⑩など</p> |
|  <p><b>トマトピューレ</b>：トマトのコクを出したいときや風味づけ、煮込み料理やソースに用います。少量の食塩と香味野菜が加えられています。</p> <p><b>使用しているレシピ</b></p> <p>主菜：鶏肉のトマト煮⑦<br/>鶏肉と野菜のトマト煮⑧</p>  |  <p><b>ごま</b>：香りを活かして、風味づけに利用されます。</p> <p><b>使用しているレシピ</b></p> <p>副菜：野菜のマヨきんぴら①<br/>だいこんとコンニャクのごま味噌和え③<br/>トマトの生ナムル⑭<br/>もやしのごまマヨサラダ⑪<br/>チンゲンサイのマヨ和え⑮</p>  |

## 〈山菜〉

春が旬のふきのとうやせりなどは、香りや独特な苦味を料理に生かしましょう。

|   |                                      |   |  |
|---|--------------------------------------|---|--|
|  | <p><b>ふきのとう：</b><br/>特有の苦味があります。</p> |  | <p><b>せり：</b><br/>独特の香りと歯ざわり、<br/>アクが特徴です。</p> |
|---|--------------------------------------|---|--|

## 〈ハーブ〉

ハーブは、香りや辛味、苦味などの風味を楽しむために少量用います。

パセリ、バジル、セージ、ローズマリー、タイムなどがあります。

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p><b>パセリ：</b>飾りに用います。他に、みじん切りにして料理に加えると香り豊かになります。</p>  |    | <p><b>バジル：</b>彩りがよく飾りとして用いられます。トマトや肉との相性がよく、洋食に用いられます。</p> |
| <p>使用しているレシピ<br/>主菜：鶏肉のトマト煮⑦<br/>ミートボールのトマト煮⑫</p>                                   | <p>使用しているレシピ<br/>副菜：ポテトソテー②</p>                         |  |  |
|  | <p><b>セージ：</b>肉の臭み取りに適したハーブで、ラム肉や内臓系の食材の調理にも適しています。</p> |  | <p><b>ローズマリー：</b>肉料理、魚料理の臭みを取り除くのに主に使われます。</p>             |
|  | <p><b>タイム：</b>魚や肉の臭みを取り除くのに有効です。</p>                    |  |  |



香辛料・香味野菜などは、料理に香りや色を添え、味にアクセントを付け、また、季節感を表わすことができます。少量を効果的に用いる事によって、料理の引き立て役として果たす役割は大きなものです。香辛料・香味野菜を上手に利用して、おいしく減塩して食事を楽しみましょう。

(3) 加工食品に含まれる食塩の一覧

上段の食塩量：写真の目安量中の食塩含有量

下段の食塩量：食品 100g 中の食塩含有量

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>ウインナー(2本：約20g)<br/>食塩 0.4g</p>  <p>食塩 1.9g/100g</p>        | <p>ロースハム(1枚：約20g)<br/>食塩 0.5g</p>  <p>食塩 2.5g/100g</p>        | <p>スライスチーズ<br/>(1枚：約15g)食塩 0.4g</p>  <p>食塩 2.8g/100g</p>   |
| <p>あじ開き(1尾80g)<br/>(正味60g) 食塩 1.0g</p>  <p>食塩 1.7g/100g</p> | <p>焼きちくわ<br/>(1本：約30g)食塩 0.6g</p>  <p>食塩 2.1g/100g</p>      | <p>さつま揚げ(小)<br/>(1枚：約25g)食塩 0.4g</p>  <p>食塩 1.4g/100g</p>  |
| <p>はんぺん(大判：110g)<br/>食塩 2.1g</p>  <p>食塩 1.9g/100g</p>       | <p>たくあん<br/>(厚め：2枚40g)<br/>食塩 1.7g</p>  <p>食塩 4.3g/100g</p> | <p>梅干し(大) 1個25g 正味20g 食塩 4.5g<br/>甲州小梅 1個3g 正味2g 食塩 0.4g</p>  <p>食 塩<br/>22.1g 19.3g<br/>(どちらも100g当たり)</p> |

## (4) 減塩調味料について

食塩は、しょうゆやみそだけでなくドレッシングやトマトケチャップ、マヨネーズなどのソース類にも多く含まれています。減塩調味料を使えば、ふつうの調味料と同じ量を使っても、食塩の量は半分に減らすことができます。

しかし、腎臓病の方の場合に注意しなければならないのが、ナトリウム制限に加えて、カリウム制限とリンの制限です。普通の減塩調味料はナトリウム（食塩）の量は制限されているものの、カリウムの量が高くなっている場合があるので、注意が必要です。また、リンはたんぱく質、カリウムと密接な関係にあります。そのため、リンの含有量にも注意が必要です。



### ○キッコーマン(株)：食塩濃度5%減塩しょうゆ

内容量：5ml

■使いきりタイプなので、多く摂りすぎてしまう心配が少なくなります。

〈1袋(5ml)当りの栄養成分〉

| エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン  | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|-----|-------|
| kcal  | g     | mg   | mg  | g     |
| 3.5   | 0.5   | 6.5  | 8.6 | 0.28  |



### ○キッコーマン(株)：だしわりしょうゆ

内容量：500ml

■普通のしょうゆに比べ、たんぱく質約1/2、リン約1/3、カリウム約1/10、ナトリウム約1/2のダシでわったタイプのおしょうゆです。

〈100g当りの栄養成分〉

| エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン   | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|------|-------|
| kcal  | g     | mg   | mg   | g     |
| 53    | 3.7   | 28   | 49.7 | 7.2   |



### ○日清オイリオグループ(株)：だしわりつゆの素

内容量：500ml

■減塩、たんぱく質1/3、リン・カリウムが1/4です。水で薄めてめんつゆや煮物に、お刺身やおひたしに使えます。

〈100g当りの栄養成分〉

| エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン   | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|------|-------|
| kcal  | g     | mg   | mg   | g     |
| 112   | 4.5   | 134  | 72.8 | 8.1   |





○キッコーマン(株)：だしわりぼんず

内容量：250ml

■市販のぼんずに比べて塩分 1/2、たんぱく質 1/2、リン 1/2、カリウム 1/10 です。

〈100g 当りの栄養成分〉

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------------|------------|------------|----------|------------|
| 55            | 2.0        | 21         | 37.8     | 4.4        |



○キューピー：プロチョイス マヨネーズタイプ

内容量：500g

■ 通常のマヨネーズに比べ塩分、リンやカリウム量が少なくなっています。

〈100g 当りの栄養成分〉

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------------|------------|------------|----------|------------|
| 720           | 0.3        | 2.6        | 7.3      | 1.2        |



○デルモンテ：お塩をいれていないケチャップ

内容量：15g

■ 原料由来のナトリウムのみのため、食塩相当量は 0g です。

〈1袋(15g)当りの栄養成分〉

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------------|------------|------------|----------|------------|
| 12            | 0.2        | 67         | 5        | 0          |



○キューピー (株)：減塩中濃ソース

内容量：10ml

■ 市販の中濃ソースに比べて塩分を約 60%カットした減塩ソースです。

〈1袋(10ml)当りの栄養成分〉

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------------|------------|------------|----------|------------|
| 13            | 0.1        | 34         | 3        | 0.2        |

### ○キッコーマン：だしわりドレッシング

内容量：10ml

■一般のドレッシングに比べリン・カリウム・食塩は約 1/2 です。

〈1袋(10ml)当りの栄養成分〉



| エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|----|-------|
| kcal  | g     | mg   | mg | g     |
| 19    | 0.2   | 3    | 2  | 0.34  |

### ○マルサンアイ：全病食減塩みそ

内容量：750g

■食塩を五訂増補日本食品標準成分表「米みそ(淡色辛みそ)」から 50%以上カットした減塩みそ。

〈100g 当りの栄養成分〉



| エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン  | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|-----|-------|
| kcal  | g     | mg   | mg  | g     |
| 208   | 11.4  | 507  | 179 | 5.5   |

### ○(株)マルハチ村松：鉄・カルシウム強化減塩だしの素

内容量：4g×30

■1.0g で、鉄 0.5mg 以上、カルシウム 30mg 以上を摂取できます。また、一般的な顆粒風味調味料に比べて、ナトリウムが約 40%カットされています。

〈1袋(4g)当りの栄養成分〉



| エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|----|-------|
| kcal  | g     | mg   | mg | g     |
| 11    | 1.1   | 8.8  | 68 | 0.96  |



普段はなかなかできない煮物なども、特殊食品を利用すれば美味しく食べることができます。普段の生活に少しでも役立てていただければと思います。

## 4 カリウム制限について

### (1) カリウム制限が必要な理由

カリウムは細胞内液に多く存在し、**細胞内の浸透圧維持**や**神経系の刺激伝達と活動**、**筋肉の収縮と弛緩**等の役割を担っています。カリウムを十分に摂取することは減塩よりも効果的に血圧を下げるとされ、高血圧防止効果があります。しかし、慢性腎不全では、腎臓での機能が低下し、体内の余分なカリウム排泄がうまく出来なくなり、**高カリウム血症**になりがちです。



高カリウム血症では・・・  
息苦しい、脈が乱れる、動悸がする、唇のしびれ感、  
手足のしびれ感、手足のだるい感じ、  
例えようのない違和感、手足に力が入らない  
などの**筋肉・神経症状**が起こります。

高カリウム血症になると、筋力の低下や筋肉の麻痺が起こります。筋肉の麻痺が、呼吸をする筋肉で起きた場合には呼吸困難になり、血清カリウムが  $7.5\text{mEq/l}$  以上になると、不整脈やひどい場合には心停止が起きてしまいます。

高カリウム血症を防ぐためにも、カリウムを制限することはとても大切なのです。

カリウムの多い食品群は**野菜**、**果物**、**いも類**、**きのこ類**、**海藻類**です。また、**たんぱく源**となる**肉類**、**魚類**、**豆類**、**牛乳・乳製品**にも含まれています。



普段、私たちが日常的に摂取している食品にはカリウムが多く含まれています。そのため、腎臓病の方の場合は、摂取する食品選び、量、調理法などに注意しなければなりません。

## (2) カリウムを減らす調理の工夫

普段調理に使うことの多い食材を用いて茹でこぼした時のカリウム量を比較してみます。

### 茹でこぼし調理

使用食材 【しいたけ、なす、小松菜、ほうれん草】

食材を調理しやすい大きさに切ります。

小さめに切った方がカリウムは流出しやすくなります。



しいたけ：カリウム量  
生 10g：28mg  
ゆで 10g：25mg



なす：カリウム量  
生 50g：110mg  
ゆで 50g：90mg



小松菜：カリウム量  
生 50g：250mg  
ゆで 50g：70mg



ほうれん草：カリウム量  
生 50g：345mg  
ゆで 50g：245mg



★表示したカリウム量は、  
五訂増補食品成分表で計  
算しています。

### 茹で時間の目安は？ . . . . . ◎普通に茹でる◎

長時間茹でる方が、カリウムの流出量は増えるかもしれませんが、食品本来の味を損ねてしまいます。たっぷりの水で、美味しい状態まで茹で、流水にさらすことにより、カリウムをさらに減らすことができます。

(3) 食品中のカリウム量（五訂増補食品成分表より算出）

## カリウムの目安（肉、魚、卵、大豆、乳類）

※食品 100g 中のカリウム量とたんぱく質 3g を含む量に含有するカリウム量を示しました。

|             |   | 100g 使用量        |               | たんぱく質 3g あたりの使用量 |                 |               |
|-------------|---|-----------------|---------------|------------------|-----------------|---------------|
|             |   | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量(g)           | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| 牛かたろース      | 生 | 318             | 260           | 18.5             | 59              | 48            |
| 豚ひき肉        | 生 | 221             | 310           | 16               | 35              | 50            |
| 豚ロース        | 生 | 263             | 310           | 15.5             | 41              | 48            |
| 豚ばら肉<br>薄切り | 生 | 386             | 250           | 21               | 81              | 52            |
| 豚かた薄切り      | 生 | 216             | 320           | 17               | 37              | 53            |
| 鶏もも肉        | 生 | 200             | 270           | 18.5             | 37              | 50            |
| 鶏ひき肉        | 生 | 166             | 270           | 14.5             | 24              | 39            |
| あじ開き干し      | 生 | 121             | 370           | 15               | 25              | 46            |
| さけ          | 生 | 138             | 380           | 13.5             | 19              | 51            |
| さば          | 生 | 202             | 320           | 14.5             | 29              | 46            |
| さんま         | 生 | 310             | 200           | 16               | 50              | 32            |
| ぶり          | 生 | 257             | 380           | 14               | 36              | 53            |
| まぐろ         | 生 | 125             | 380           | 11.5             | 14              | 44            |
| 鶏卵          | 生 | 151             | 130           | 24               | 36              | 31            |
| 大豆          | 乾 | 417             | 1900          | 8.5              | 35              | 161           |
| 納豆          |   | 200             | 660           | 18               | 36              | 119           |
| 絹ごし豆腐       |   | 56              | 150           | 60               | 34              | 90            |
| 普通牛乳        |   | 67              | 150           | 90               | 60              | 135           |
| プレーンヨーグルト   |   | 62              | 170           | 85               | 53              | 145           |
| スライスチーズ     |   | 399             | 60            | 13               | 44              | 8             |
| アイスクリーム     |   | 180             | 160           | 75               | 168             | 143           |

## カリウムの目安（野菜①）

※ 茹でこぼしてもカリウム減少量が少ない食品については★マークをつけています。

カリウム 100mg に相当する食品重量を示しています。

|              |      | カリウム 100mg 相当 |                 |               | 1 回使用量     |              |                 |               |
|--------------|------|---------------|-----------------|---------------|------------|--------------|-----------------|---------------|
|              |      | 重量<br>(g)     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量<br>(g) | 目安量          | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| アスパラガス       | 生    | 35            | 8               | 95            | 20         | 1 本          | 4               | 54            |
| アスパラガス       | 水煮缶詰 | 60            | 13              | 102           | 20         | 1 本          | 4               | 34            |
| いんげん豆        | 生    | 40            | 9               | 104           | 10         | 2 本          | 2               | 26            |
| いんげん豆        | ゆで   | 40            | 10              | 108           | 10         | 2 本          | 3               | 27            |
| 枝豆           | 生    | 15            | 20              | 89            | 15         |              | 20              | 89            |
| 枝豆           | ゆで   | 20            | 27              | 98            | 15         |              | 20              | 74            |
| 枝豆           | 冷凍   | 15            | 24              | 98            | 15         |              | 24              | 98            |
| さやえんどう       | 生    | 50            | 18              | 100           | 3          | 2 本          | 1               | 6             |
| さやえんどう       | ゆで   | 60            | 20              | 96            | 3          | 2 本          | 1               | 5             |
| スナップ<br>えんどう | 生    | 60            | 26              | 96            | 30         | 2 本          | 13              | 48            |
| オクラ          | 生    | 40            | 12              | 104           | 15         | 2 本          | 5               | 39            |
| オクラ          | ゆで   | 35            | 12              | 98            | 15         | 2 本          | 5               | 42            |
| かぶ           | 生    | 40            | 8               | 100           | 20         | 1/4個         | 4               | 50            |
| かぶ           | ゆで   | 40            | 9               | 100           | 20         | 1/4個         | 4               | 50            |
| かぼちゃ         | 生    | 20            | 18              | 90            | 60         | 1/8個<br>(2切) | 55              | 270           |
| かぼちゃ★        | ゆで   | 25            | 23              | 108           | 60         | 1/8個<br>(2切) | 56              | 258           |
| カリフラワー       | 生    | 25            | 7               | 103           | 10         | 1 房          | 3               | 41            |
| カリフラワー       | ゆで   | 45            | 12              | 99            | 10         | 1 房          | 3               | 22            |
| キャベツ         | 生    | 50            | 12              | 100           | 40         | 1 枚          | 9               | 80            |
| キャベツ         | ゆで   | 100           | 20              | 92            | 30         | 1 枚          | 6               | 28            |
| きゅうり         | 生    | 50            | 7               | 100           | 20         | 1/4 本        | 3               | 40            |
| 京菜           | 生    | 20            | 5               | 96            | 30         | 1 株          | 7               | 144           |
| 京菜           | ゆで   | 25            | 6               | 93            | 20         | 1 株          | 4               | 74            |

## カリウムの目安（野菜②）

|         |      | カリウム 100mg 相当 |                 |               | 1 回使用量     |         |                 |               |
|---------|------|---------------|-----------------|---------------|------------|---------|-----------------|---------------|
|         |      | 重量<br>(g)     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量<br>(g) | 目安量     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| ごぼう     | 生    | 30            | 20              | 96            | 30         | 10cm 程度 | 20              | 96            |
| ごぼう     | ゆで   | 45            | 26              | 95            | 30         | 10cm 程度 | 17              | 63            |
| 小松菜     | 生    | 20            | 3               | 100           | 30         | 1 株     | 4               | 150           |
| 小松菜     | ゆで   | 70            | 11              | 98            | 30         | 1 株     | 5               | 42            |
| ししとう    | 生    | 30            | 8               | 102           | 10         | 2 本     | 3               | 34            |
| しそ      | 生    | 20            | 7               | 100           | 1          | 1 枚     | 0               | 5             |
| 春菊      | 生    | 20            | 4               | 92            | 30         | 1 株     | 7               | 138           |
| 春菊      | ゆで   | 35            | 9               | 95            | 30         | 1 株     | 8               | 81            |
| しょうが    | 生    | 35            | 11              | 95            | 10         | 1 かけ    | 3               | 27            |
| セロリー    | 生    | 25            | 4               | 103           | 30         | 10cm 程度 | 5               | 123           |
| カイワレ大根  | 生    | 100           | 21              | 99            | 10         | 1/4 パック | 2               | 10            |
| 大根      | 生    | 40            | 7               | 92            | 30         | 1cm 程度  | 5               | 69            |
| 大根★     | ゆで   | 45            | 8               | 95            | 30         | 1cm 程度  | 5               | 63            |
| たけのこ    | 生    | 20            | 5               | 104           | 30         | 1/5 本   | 8               | 156           |
| たけのこ    | 水煮   | 120           | 28              | 92            | 30         | 1/5 本   | 7               | 23            |
| 玉ねぎ     | 生    | 65            | 24              | 98            | 50         | 1/4 個   | 19              | 75            |
| 玉ねぎ     | 水さらし | 110           | 29              | 97            | 50         | 1/4 個   | 13              | 44            |
| 玉ねぎ     | ゆで   | 90            | 28              | 99            | 50         | 1/4 個   | 16              | 55            |
| チンゲン菜   | 生    | 40            | 4               | 104           | 30         | 2 枚     | 3               | 78            |
| チンゲン菜   | ゆで   | 40            | 5               | 100           | 30         | 2 枚     | 4               | 75            |
| とうもろこし  | 生    | 35            | 32              | 102           | 30         | 1/4 本   | 28              | 87            |
| とうもろこし★ | ゆで   | 35            | 35              | 102           | 30         | 1/4 本   | 30              | 87            |
| トマト     | 生    | 45            | 9               | 95            | 50         | 1/4 個   | 10              | 105           |
| ミニトマト   | 生    | 35            | 10              | 102           | 10         | 1 個     | 3               | 29            |
| なす      | 生    | 45            | 10              | 99            | 40         | 1/2 本   | 9               | 88            |
| なす      | ゆで   | 55            | 10              | 99            | 40         | 1/2 本   | 8               | 72            |
| にら      | 生    | 20            | 4               | 102           | 20         | 1/5 束   | 4               | 102           |
| にら      | ゆで   | 25            | 8               | 100           | 20         | 1/5 束   | 6               | 80            |

## カリウムの目安（野菜③）

|         |    | カリウム 100mg 相当 |                 |               | 1 回使用量     |         |                 |               |
|---------|----|---------------|-----------------|---------------|------------|---------|-----------------|---------------|
|         |    | 重量<br>(g)     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量<br>(g) | 目安量     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| にんじん    | 生  | 35            | 13              | 95            | 20         | 2cm 程度  | 7               | 54            |
| にんじん*   | ゆで | 40            | 16              | 96            | 20         | 2cm 程度  | 8               | 48            |
| にんにく    | 生  | 20            | 27              | 106           | 5          | 1 かけ    | 7               | 27            |
| 白ねぎ     | 生  | 55            | 15              | 99            | 20         | 5cm 程度  | 6               | 36            |
| 青ねぎ     | 生  | 30            | 8               | 96            | 3          | 1 本     | 1               | 10            |
| 白菜      | 生  | 45            | 6               | 99            | 50         | 1/2 枚   | 7               | 110           |
| 白菜      | ゆで | 60            | 8               | 96            | 25         | 1/2 枚   | 3               | 40            |
| ピーマン(青) | 生  | 50            | 11              | 95            | 20         | 1 個     | 4               | 38            |
| ピーマン(赤) | 生  | 45            | 14              | 95            | 20         | 1 個     | 6               | 42            |
| ピーマン(黄) | 生  | 50            | 14              | 100           | 20         | 1 個     | 5               | 40            |
| ブロッコリー  | 生  | 25            | 8               | 90            | 10         | 1 房     | 3               | 36            |
| ブロッコリー  | ゆで | 50            | 14              | 90            | 10         | 1 房     | 3               | 18            |
| ほうれん草   | 生  | 15            | 3               | 104           | 30         | 1 株     | 6               | 207           |
| ほうれん草   | ゆで | 20            | 5               | 98            | 30         | 1 株     | 8               | 147           |
| ほうれん草   | 冷凍 | 40            | 8               | 96            | 30         | 1 株     | 6               | 72            |
| みつ葉     | 生  | 20            | 4               | 100           | 2          | 1 本     | 0               | 10            |
| みょうが    | 生  | 45            | 5               | 95            | 10         | 1 個     | 1               | 21            |
| もやし(大豆) | 生  | 60            | 22              | 96            | 50         | 1/4 パック | 19              | 80            |
| もやし(大豆) | ゆで | 200           | 68              | 100           | 50         | 1/4 パック | 17              | 25            |
| もやし(緑豆) | 生  | 150           | 21              | 104           | 50         | 1/4 パック | 7               | 35            |
| もやし(緑豆) | ゆで | 420           | 50              | 101           | 50         | 1/4 パック | 6               | 12            |
| モロヘイヤ   | 生  | 20            | 8               | 106           | 20         | 2 本     | 8               | 106           |
| モロヘイヤ   | ゆで | 60            | 15              | 96            | 20         | 2 本     | 5               | 32            |
| レタス     | 生  | 50            | 6               | 100           | 20         | 1 枚     | 2               | 40            |
| サニーレタス  | 生  | 25            | 4               | 103           | 20         | 1 枚     | 3               | 82            |
| れんこん    | 生  | 25            | 17              | 110           | 20         | 2cm 程度  | 13              | 88            |
| れんこん    | ゆで | 40            | 26              | 96            | 20         | 2cm 程度  | 13              | 48            |



## カリウムの目安（果実）

|             |    | カリウム 100mg 相当 |                 |               | 1 回使用量     |        |                 |               |
|-------------|----|---------------|-----------------|---------------|------------|--------|-----------------|---------------|
|             |    | 重量<br>(g)     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量<br>(g) | 目安量    | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| いちご         | 生  | 60            | 20              | 102           | 45         | 3 個    | 15              | 77            |
| うんしゅうみかん    | 生  | 65            | 30              | 98            | 50         | 1 個    | 23              | 75            |
| うんしゅうみかん    | 缶詰 | 130           | 83              | 98            | 30         |        | 19              | 23            |
| オレンジ(ネーブル)  | 生  | 55            | 25              | 99            | 65         | 1/2 個  | 30              | 117           |
| オレンジ(バレンシア) | 生  | 70            | 27              | 98            | 60         | 1/2 個  | 23              | 84            |
| 柿(甘がき)      | 生  | 60            | 36              | 102           | 90         | 1/2 個  | 54              | 153           |
| 柿(渋抜きがき)    | 生  | 50            | 32              | 100           | 90         | 1/2 個  | 57              | 180           |
| 柿(干しがき)     | 干し | 15            | 41              | 101           | 15         | 1 個    | 41              | 101           |
| キウイフルーツ     | 生  | 35            | 19              | 102           | 40         | 1/2 個  | 21              | 116           |
| グレープフルーツ    | 生  | 70            | 27              | 98            | 70         | 1/2 個  | 27              | 98            |
| さくらんぼ       | 生  | 50            | 30              | 105           | 45         | 6 個    | 27              | 95            |
| すいか         | 生  | 80            | 30              | 96            | 90         | 1/10 個 | 33              | 108           |
| すもも(日本すもも)  | 生  | 65            | 29              | 98            | 20         | 1 個    | 9               | 30            |
| なし(日本なし)    | 生  | 70            | 30              | 98            | 85         | 1/2 個  | 37              | 119           |
| なし(西洋なし)    | 生  | 70            | 38              | 98            | 80         | 1/2 個  | 43              | 112           |
| なし(西洋なし)    | 缶詰 | 180           | 153             | 99            | 50         |        | 43              | 28            |
| なつみかん       | 生  | 50            | 20              | 95            | 80         | 1/2 個  | 32              | 152           |
| なつみかん       | 缶詰 | 100           | 81              | 92            | 50         |        | 41              | 46            |
| パイナップル      | 生  | 65            | 33              | 98            | 110        | 1/10 個 | 56              | 165           |
| パイナップル      | 缶詰 | 80            | 67              | 96            | 50         |        | 42              | 60            |
| はっさく        | 生  | 55            | 25              | 99            | 65         | 1/2 個  | 29              | 117           |
| バナナ         | 生  | 30            | 26              | 108           | 100        | 1 本    | 86              | 360           |
| びわ          | 生  | 60            | 24              | 96            | 35         | 1 個    | 14              | 56            |
| ぶどう         | 生  | 80            | 47              | 104           | 85         |        | 50              | 11            |
| ぶどう         | 干し | 15            | 45              | 111           | 10         |        | 30              | 74            |
| ブルーベリー      | 生  | 140           | 69              | 98            | 20         | 10 粒   | 10              | 14            |
| マンゴ         | 生  | 60            | 38              | 102           | 50         | 1/4 個  | 32              | 85            |
| メロン         | 生  | 30            | 13              | 105           | 30         | 1/8 個  | 13              | 105           |
| 桃           | 生  | 55            | 22              | 99            | 85         | 1/2 個  | 34              | 153           |
| 桃           | 缶詰 | 125           | 106             | 100           | 50         | 半割 1 個 | 43              | 40            |
| りんご         | 生  | 90            | 49              | 99            | 60         | 1/4 個  | 32              | 66            |

## カリウムの目安（きのこ類）

|         |      | カリウム 100mg 相当 |                 |               | 1 回使用量     |            |                 |               |
|---------|------|---------------|-----------------|---------------|------------|------------|-----------------|---------------|
|         |      | 重量<br>(g)     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量<br>(g) | 目安量        | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| えのき     | 生    | 30            | 7               | 102           | 45         | 1/2 袋      | 10              | 153           |
| きくらげ    | 乾燥   | 10            | 17              | 100           | 1          | 3 個        | 2               | 10            |
| きくらげ    | ゆで   | 280           | 36              | 104           | 10         | 3 個        | 1               | 4             |
| しいたけ    | 生    | 35            | 6               | 98            | 10         | 1 個        | 2               | 28            |
| しいたけ    | ゆで   | 40            | 8               | 100           | 10         | 1 個        | 2               | 25            |
| 干しいたけ   | 干し   | 5             | 9               | 105           | 1          | 1 個        | 2               | 21            |
| 干しいたけ   | ゆで   | 45            | 19              | 99            | 8          | 1 個        | 4               | 18            |
| ぶなしめじ   | 生    | 25            | 5               | 95            | 20         | 1/5<br>パック | 4               | 76            |
| ぶなしめじ   | ゆで   | 30            | 6               | 102           | 20         | 1/5<br>パック | 4               | 68            |
| なめこ     | 水煮缶詰 | 100           | 9               | 100           | 20         | 1/5 袋      | 2               | 20            |
| エリンギ    | 生    | 20            | 5               | 92            | 30         | 1 本        | 7               | 138           |
| まいたけ    | 生    | 30            | 5               | 99            | 20         | 1/5<br>パック | 3               | 66            |
| まいたけ    | ゆで   | 60            | 10              | 96            | 20         | 1/5<br>パック | 3               | 32            |
| マッシュルーム | 生    | 30            | 3               | 105           | 10         | 1 個        | 1               | 35            |
| マッシュルーム | 水煮缶詰 | 110           | 145             | 94            | 10         | 1 個        | 1               | 9             |
| まつたけ    | 生    | 25            | 6               | 103           | 10         | 1/5 本      | 2               | 41            |



## カリウムの目安（イモ類）

|       |    | カリウム 100mg 相当 |                 |               | 1 回使用量     |          |                 |               |
|-------|----|---------------|-----------------|---------------|------------|----------|-----------------|---------------|
|       |    | 重量<br>(g)     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量<br>(g) | 目安量      | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| こんにゃく | 精粉 | 300           | 15              | 99            | 50         | 1/8 袋    | 3               | 17            |
| しらたき  | 生  | 800           | 48              | 96            | 50         | 1/8 袋    | 3               | 6             |
| さつまいも | 生  | 20            | 26              | 94            | 90         | 中 5cm 程度 | 119             | 423           |
| さつまいも | 蒸し | 20            | 26              | 98            | 90         | 中 5cm 程度 | 118             | 441           |
| さといも  | 生  | 15            | 9               | 96            | 85         | 2 個      | 49              | 544           |
| さといも  | 水煮 | 15            | 9               | 84            | 85         | 2 個      | 50              | 476           |
| さといも  | 冷凍 | 25            | 18              | 85            | 85         | 2 個      | 61              | 289           |
| じゃがいも | 生  | 25            | 19              | 103           | 70         | 1 個      | 53              | 287           |
| じゃがいも | 蒸し | 30            | 25              | 99            | 70         | 1 個      | 59              | 231           |
| やまいも  | 生  | 25            | 16              | 108           | 60         | 5cm 程度   | 39              | 258           |

## カリウムの目安（海藻類）

|      |        | カリウム 100mg 相当 |                 |               | 1 回使用量     |            |                 |               |
|------|--------|---------------|-----------------|---------------|------------|------------|-----------------|---------------|
|      |        | 重量<br>(g)     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) | 使用量<br>(g) | 目安量        | エネルギー<br>(kcal) | カリウム量<br>(mg) |
| あおのり | 素干し    | 13            | 20              | 100           | 2          | 小さじ 1      | 3               | 15            |
| あまのり | 焼き海苔   | 4             | 8               | 96            | 4          | 1 枚        | 8               | 96            |
| あまのり | 味付け海苔  | 4             | 7               | 108           | 4          | 1 袋        | 7               | 108           |
| 昆布   | 素干し    | 3             | 5               | 96            | 1          |            | 2               | 32            |
| 昆布   | 削り昆布   | 2             | 2               | 96            | 4          |            | 5               | 192           |
| 昆布   | 塩昆布    | 5             | 6               | 90            | 10         |            | 11              | 180           |
| ひじき  | 干しひじき  | 2.5           | 3               | 110           | 2          | 小さじ<br>1/2 | 3               | 88            |
| もずく  |        | 5000          | 200             | 100           | 50         | 1 パック      | 2               | 1             |
| わかめ  | カットわかめ | 25            | 35              | 110           | 1          |            | 1               | 4             |

## 5 食品・栄養表示の見方について

### 食品・栄養表示は、重要な情報源です。

調理加工食品は腎臓病の方にとってはたんぱく質や塩分が高いため、食べたいけれど食べられないと残念に思っている方もいらっしゃると思います。

しかし、食事制限がある中でも食べることでできる食品を**選択**する力をつけると利用することができます。ここでは、食品表示と栄養表示の見方をご説明します。

### (1) 食品表示とは・・・？

食品表示には名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、凍結前加熱の有無、加熱調理の必要性、製造者が示されています。使用方法が表示されている食材もあります。



#### ▼ 表示例

#### 冷凍食品

|          |   |
|----------|---|
| 名 称      | 冷凍コロッケ  |
| 原 材 料 名  | 野菜(ばれいしょ・たまねぎ)・牛肉・砂糖・みりん・小麦粉・マーガリン・しょうゆ・脱脂粉乳・食塩・香辛料・衣(パン粉・小麦粉・マーガリン・卵白・でん粉)・揚げ油(紅花油)・調味料(アミノ酸等)・香料・(原材料の一部に大豆を含む) |
| 内 容 量    | 150グラム  |
| 賞 味 期 限  | 枠外の裏面に記載してあります  |
| 保 存 方 法  | -18℃以下で保存してください   |
| 凍結前加熱の有無 | 加熱してありません   |
| 加熱処理の必要性 | 加熱してください  |
| 製 造 者    | ABC食品工業株式会社 ABC<br>〒123-4567 東京都千代田区某1-1-1  |

※本品製造工場では、  
卵、小麦を含む製品を生産しています。

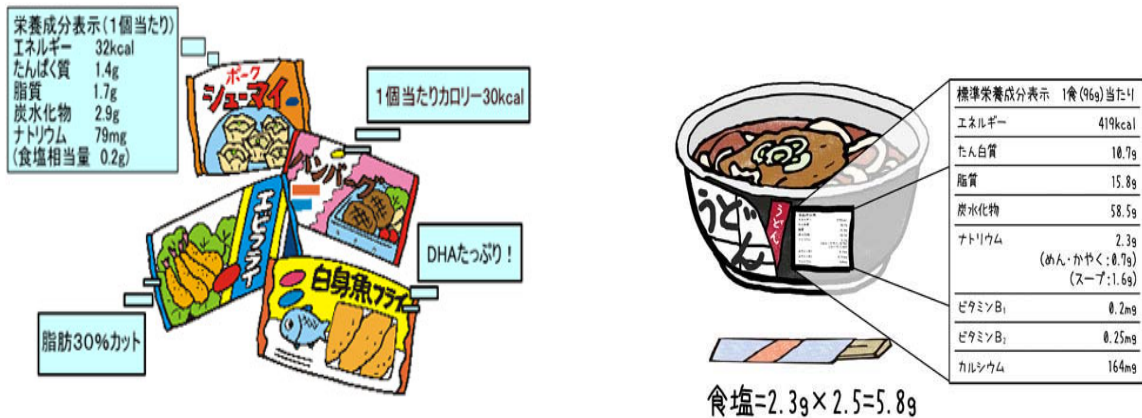
ポイントとなる表示は以下の3つです。

- ① 『商品名』 枠外に記入されています(この場合は冷凍食品)
- ② 『凍結前加熱の有無』 凍結直前に加熱されたものであるかどうかの表示
- ③ 『加熱調理の必要性』 食べる前に加熱が必要かどうかの表示

特に②『凍結前加熱の有無』の表示は冷凍野菜を使う際に、腎臓病の方にとっては“茹でこぼし”が必要であるかを判断できる重要な表示です。

## (2) 栄養表示とは・・・？

栄養表示とは、加工食品などの容器包装や添付文書に記載されている、その食品の栄養に関する情報のことです。栄養成分の表示に一定のルールを設けて、消費者に適切な情報を届けようという主旨から生まれました。食品を選ぶ時の参考や目安にしましょう。



## (3) ナトリウムの表示について

ナトリウムの表示には **(g)** で表示されているものと **(mg)** で表示されているものがあります。表示の仕方が異なるのでしっかりと確認することが必要です。

栄養表示は、ナトリウムの表示のみで食塩相当量の表示を省略する場合があります。そういった場合にナトリウムと食塩相当量を読み間違えないように気をつけましょう。

また、ナトリウムの量から食塩相当量を算出することができます。

$$\textcircled{\text{R}} \text{食塩相当量} = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

$$\textcircled{\text{R}} \text{食塩相当量} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

### ★ 調理加工食品を選ぶときのポイント ★

- ① 低たんぱくであること
- ② 高エネルギーであること
- ③ 小分けでパックされていて加熱できる方が栄養価計算しやすいこと
- ④ 塩分が低いこと



★小分けのパック商品  
ほしい分だけ温められるので、たんぱく質や塩分量が調節しやすく便利です。

## (4) 冷凍食品の栄養成分

### 〈冷凍食品〉

腎臓病の方には、たんぱく質の低いシューマイやギョウザがおすすめです。最近では小分けでパックされていてほしい分だけ温めることができる便利な商品もあるので、少したんぱく質が足りないといった時に役立ちます。今回は、たんぱく質が比較的少ない商品を紹介します。

| 食品名                      | 写真  | 1回当たりの<br>使用量 | 1回の使用量あたり     |            |         | コメント                                    |
|--------------------------|---|---------------|---------------|------------|---------|---|
|                          |   |               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩<br>g |   |
| ★オススメ<br>シューマイ<br>(ニチレイ) |    | 1個<br>15g     | 23            | 0.9        | 0.1     | 1個当たりのたんぱく質<br>約1g、食塩0.1gで使<br>い勝手が良い。  |
| ★オススメ<br>ギョウザ<br>(味の素)   |    | 1個<br>21g     | 42            | 1.5        | 0.2     | たんぱく質や食塩が少な<br>く、おすすめです。醤油<br>のつけすぎに注意。 |
| 鶏つくね串<br>(ケイエス)          |   | 1本<br>21g     | 38            | 2.6        | 0.4     |   |
| いか天ぷら<br>(マルハニチロ)        |  | 1個<br>20g     | 43            | 2.1        | 0.3     |   |
| 中華丼<br>(味の素)             |  | 1袋<br>210g    | 126           | 3.8        | 2.3★    | 食塩が多いため注意が必<br>要です。                     |
| さけの塩焼き<br>(ニッスイ)         |  | 1個<br>17g     | 20            | 3.6        | 0.4     | ほしい分だけを加熱して<br>食べることができるので<br>便利です。     |
| ハンバーグ<br>(フレック)          |  | 1個<br>50g     | 81            | 4.7        | 0.5     |   |
| カツ<br>(ニチレイ)             |  | 1個<br>20g     | 68            | 2.5        | 0.2     | 小さいのでお弁当等に便<br>利。たんぱく質と食塩が<br>計算しやすい。   |

★食塩に注意が必要なものにマーク  
がついています

## 〈冷凍野菜〉

『腎臓病食は低たんぱくで野菜を豊富に!』 そう言われても、毎日野菜を多く摂るのは至難の技です。

### ★ここで要チェック!!



そこで「凍結前加熱の有無の表示」をしっかりと確認して、加熱がされていないものは「ゆでこぼし」を行います。冷凍されることにより野菜の細胞が破壊されてカリウムを減らしやすくなる野菜もあります。(サトイモ・ほうれんそう等)

※ エネルギー・たんぱく質・食塩は解凍した状態のものの成分値です。

※ ブロッコリー、ミックスベジタブル、さといも、いんげんのカリウムは企業提示のものですが、その他の野菜は五訂増補食品成分表の数値を記載しました。

| 食品名                    | 写真  | 目安重量          | 100gあたり       |            |         |            |
|------------------------|---|---------------|---------------|------------|---------|------------|
|                        |   |               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩<br>g | カリウム<br>mg |
| えだまめ<br>(味の素)          |    | 10さや<br>40g   | 72            | 5.4◆       | 0.6     | 生 590      |
|                        |   |               |               |            |         | ゆで 490     |
|                        |   |               |               |            |         | 冷凍 650●    |
| ブロッコリー<br>(味の素)        |  | 一株(生)<br>200g | 32            | 3.1        | 0.0     | 生 360      |
|                        |   |               |               |            |         | ゆで 180     |
|                        |   |               |               |            |         | 冷凍 180     |
| スイート<br>コーン<br>(味の素)   |  | 中1本<br>200g   | 98            | 2.8        | 0.0     | 生 290      |
|                        |   |               |               |            |         | ゆで 290     |
|                        |   |               |               |            |         | 冷凍 260     |
| ミックス<br>ベジタブル<br>(味の素) |  | 100g          | 76            | 3.0        | 0.2     | 冷凍 213     |
| さといも<br>(味の素)          |  | 中5個<br>200g   | 70            | 1.9        | 0.0     | 生 640●     |
|                        |   |               |               |            |         | 冷凍 340     |
| ほうれん草<br>(ニチレイ)        |  | 一株<br>20g     | 34            | 2.3        | 0.0     | 生 690●     |
|                        |   |               |               |            |         | ゆで 490     |
|                        |   |               |               |            |         | 冷凍 240     |
| いんげん<br>(味の素)          |  | 太1さや<br>10g   | 35            | 1.9        | 0.1     | 生 260      |
|                        |   |               |               |            |         | ゆで 270     |
|                        |   |               |               |            |         | 冷凍 270     |

◆たんぱく質、●カリウムに注意が必要なものにマークがついています

## (5) 菓子類の栄養成分

腎臓病の食事は食塩やたんぱく質を控えることに必死になってしまい、その結果エネルギーが不足してしまうことがありがちです。そんな不足しがちなエネルギーを補給するのにお菓子を活用するのも有効な方法です。しかし、菓子類を選択する場合も普通の食事と同様にたんぱく質や塩分には気をつけなければなりません。腎臓病の方専用のお菓子の他に、一般に市販されている食品についてもエネルギーごとにまとめました。

### 〈腎臓病治療用特殊食品（菓子）〉

#### ●粉飴ムース●



\* (株)H+B ライサイエンス  
\* 1個：63g  
\* I補給 -：150kcal  
\* たんぱく質：0g  
\* 食塩：0g  
\* 価格：115円

※ヨーグルト・ストロベリー・グレープ・ブルーベリー・ラ・フランス味があります！！

#### ●ニューマクトンクッキー●



\* キョウ薬品工業(株)  
\* 1枚：9.3g  
\* I補給 -：50kcal  
\* たんぱく質：0.3g  
\* 食塩：0g  
\* 価格：1,103円 (20個)

※バナナ・シナモン味があります！！



## 〈市販菓子類〉

| 商品名                                      | 写 真   | 50kcal の<br>目安量 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩<br>g |
|--|---|-----------------|---------------|------------|---------|
| スイート<br>ドーナツ<br><u>(株)リボン</u>            |    | 1個<br>(9g)      | 40            | 0.3        | 0.03    |
| ダース                                      |    | 2個<br>(7.5g)    | 44            | 0.1        | 0.01    |
| カントリー<br>マアム<br>(クリスピー)                  |    | 1個<br>(9g)      | 49            | 0.6♦       | 0.07    |
| りんご<br>ゼリー<br><u>日本ミルク<br/>コミュニティ(株)</u> |  | 1個<br>(70g)     | 53            | 0          | 0.08    |
| ハイチュウ                                    |  | 4個<br>(20g)     | 58            | 0.3        | 0       |
| キャラメル                                    |  | 4個<br>(20g)     | 61            | 0.7♦       | 0.01    |
| たまご<br>ボーロ                               |  | 1袋<br>(15g)     | 63            | 0.2        | 0.06    |

♦たんぱく質に注意が必要なものに  
マークがついています

# 100kcal①

※赤い●印のついているものは20gの見た目をP40~41で写真を掲載しています。

| 商品名              | 写 真   | 100kcalの<br>目安量 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩<br>g |
|------------------|---|-----------------|---------------|------------|---------|
| ポテトチップス<br>うすしお味 |    | 20g●            | 95            | 0.8        | 0.16★   |
| パイの実             |    | 4個<br>(17.2g)   | 96            | 1.2◆       | 0.12    |
| いもかりんとう          |   | 20g●            | 100           | 0.4        | 0.01    |
| キャラメル<br>コーン     |  | 20g●            | 103           | 0.8        | 0.08    |
| しみチョコ<br>コーン     |  | 12個<br>(20g)    | 103           | 1.0◆       | 0.03    |
| プチチョコパイ          |  | 1個と半分<br>(20g)  | 104           | 1.3◆       | 0.09    |

◆たんぱく質、★食塩に注意が必要な  
ものにマークがついています

# 100kcal②

※赤い●印のついているものは20gの見た目をP40～41で写真を掲載しています。

| 商品名         | 写 真   | 100kcalの<br>目安量 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩<br>g |
|-------------|---|-----------------|---------------|------------|---------|
| プッチン<br>プリン |    | 1個<br>(75g)     | 104           | 1.3♦       | 0.15★   |
| おさつスナック     |    | 20g●            | 108           | 0.8        | 0.21★   |
| コアラのマーチ     |   | 9個<br>(20g)     | 108           | 1.1♦       | 0.12    |
| かりんとう       |  | 20g●            | 110           | 0.9        | 0.02    |
| とんがり<br>コーン |  | 20g●            | 122           | 1.1♦       | 0.36★   |

♦たんぱく質、★食塩に注意が必要な  
ものにマークがついています

**20g の見た目**

※直径15cmの皿に  
盛り付けたときのものです！！



●ポテトチップス●  
20g



●いもかりんとう●  
20g



●キャラメルコーン●  
20g



●おさつスナック●  
20g



●かりんとう●  
20g



●とんがりコーン●  
20g



ウイダーinゼリーエネルギーイン  
\*内容量：180g  
\*エネルギー：180kcal  
\*たんぱく質：0g  
\*食塩：0.02g



\*ドライフルーツ、干しいものは高エネルギーですが、カリウムが多いので、制限がある人は気をつけなければなりません！！

## 6 レシピ集の活用方法について

### はじめに

腎臓病の食事療法では制限が多いため、普通のレシピを利用することが難しく、家族と別なメニューになってしまったりする。また、腎臓病食のレシピでは展開があるため、活用方法がわかりにくく、利用するのが難しい…。

レシピ集の活用方法を知る  
II  
展開におけるポイントを知る

- ◆自分のたんぱく質制限に合わせた料理を作ることができる。
- ◆少し手を加えるだけで、家族と同じメニューを食べることができる。

### 〔1〕

同封しましたレシピ集の中から1品を取り上げて、レシピの活用方法や調理のポイントを説明します。

### 本日の料理→レシピ番号①

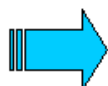


#### 《主菜》

- ◆豚肉とレモンのさっぱり蒸し

#### 《副菜》

- ◆野菜のマヨぎんぴら
- ◆なめこの甘酢しょうゆ和え



○たんぱく質の指示量  
1日30g、1食にすると10gの献立

### 〔2〕

レシピ①の『豚肉とレモンのさっぱり蒸し』を例にします。このレシピでは1食のたんぱく質10gのメニューを基本としています。

### 材料(1人分)

#### ～豚肉とレモンのさっぱり蒸し～



○豚ロース肉…35g



○レタス…40g



○にんじん…10g



○レモン…15g



○小ねぎ…5g

### 〔3〕

レシピ集に記載されている材料の重量は1人分です。

たとえば、レシピの重量どおりに材料を揃えると、右の写真に示すような量になります。

材料:調味料類(1人分)  
～豚肉とレモンのさっぱり蒸し～

- ①こしょう…少々
- ②食塩…0.2g
- ③ごま油…2g
- ④本だし…1g
- ⑤水…50cc



〔4〕

〔3〕と同様に調味料は右の写真のようになります。

こしょうはお好みで、また塩は親指と人差し指で軽くつまんでとれる量が食塩0.2gの目安となります。

作り方(1)



①にんじんは皮をむき、いちょう切りにして、水から茹でこぼす。

※茹でこぼす目安は、にんじんが軟らかくなるまで。



②小ねぎは小口切りにする。

〔5〕

まず材料を切ります。この時、下茹でや水さらしをして野菜のカリウムを減らす工夫をしましょう。

【栄養価】

|                                    | エネルギー | タンパク質 | 脂質  | 食塩(ナトリウム) | カリウム | リン |
|------------------------------------|-------|-------|-----|-----------|------|----|
|                                    | kcal  | g     | g   | g(mg)     | mg   | mg |
| …豚肉とレモンのさっぱり蒸し…                    | 130   | 7.5   | 8.8 | 0.6(258)  | 254  | 81 |
| …野菜のマヨきんぴら炒め…                      | 140   | 1.3   | 7   | 0.8(328)  | 156  | 31 |
| …なめこの甘酢しょうゆ和え…                     | 21    | 0.8   | 0.1 | 0.4(177)  | 153  | 30 |
| 低たんぱくご飯<br>(でんぷん米げんたくん)90g・炊くと225g | 319   | 0.3   | 0.7 | 0(47)     | 31   | 22 |
| 通常ご飯180g                           | 302   | 4.5   | 0.5 | 0         | 52   | 61 |

〔6〕

レシピの下端にある栄養価のカリウムはすべて“生”の状態での栄養価計算したカリウム量が示してあります。したがって、下茹でや水さらしによりカリウムを表示してある量より20～30%程度下げられます。詳細はP24～31を参照してください。

## 展開方法について

◆原簿の基本  
たんぱく質の指示量  
1日30g・1食あたり10gの献立



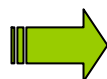
基本となる献立から、それぞれの『たんぱく質指示量』に合わせて展開していく。

〔7〕

レシピ集に記載されている1食あたりたんぱく質10gのレシピをたんぱく質13g・17g・20gに変更する方法をみていきましょう。

〔8〕

たんぱく質指示量 1日 30g  
1食あたり 10g の献立



たんぱく質指示量 1日 40g  
1食あたり 13g の献立

に変更する方法の1例です。レシピの一番下に記載してあります。

## たんぱく質量の調整（1食あたり）方法のヒント

●13g：豚ロース35gから40gに増やします。

さっぱり蒸しにかに風味かまぼこ20gを加えます。

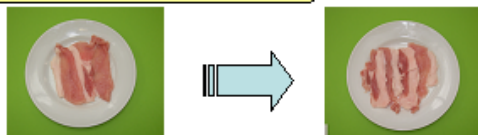
この際、塩分量が増えてしまうので本だし1gから0.5gに

減らします。

## 展開方法(10gから13gへ・・・)

主菜の『豚肉とレモンのさっぱり蒸し』に・・・

◆豚ロース肉35g→豚ロース肉40gに増量



◆かに風味かまぼこを20g追加



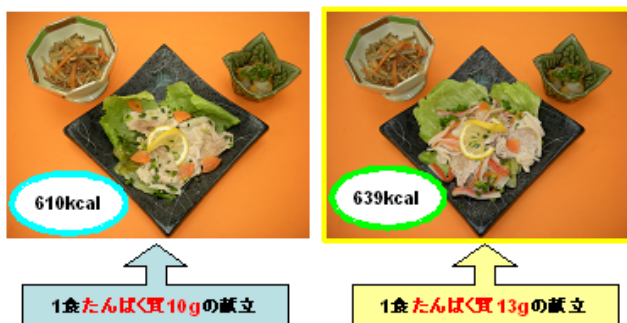
塩分量が増えてしまうので、**本だしの量を1gから0.5gに減らす。**

〔9〕

たんぱく質指示量が1食あたり13gの献立にする場合は、主食は変更せず、その代わりに、主菜の肉を増やしたり、他のたんぱく源を加えることでたんぱく質の量を調節します。



## たんぱく質10gから13gへの展開



〔10〕

たんぱく質指示量が1食あたり10gから1食あたり13gの献立にした場合の完成写真です。

〔11〕

たんぱく質指示量 1日 30g  
1食あたり 10g の献立



たんぱく質指示量 1日 50g  
1食あたり 17g の献立

に変更する方法の1例です。レシピの一番下に記載してあります。

## たんぱく質量の調整（1食あたり）方法のヒント

- 17g：低たんぱくご飯を通常ご飯180gに変更します。  
豚ロース35gを豚かた薄切り40gに変更します。  
さっぱり蒸しにかに風味かまぼこ20gを加えます。  
この際、塩分量が増えてしまうので本だし1gから0.5gに減らします。

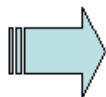
## 展開方法(10gから17gへ・・・)

主食の『たんぱく質調整ご飯(げんた君)』を・・・

◆たんぱく質調整米(げんたくん) 90g(ご飯では約225g)  
→普通ご飯 180gに変更



たんぱく質調整米「げんたくん」  
米の状態で90g(炊くと225g)



通常のご飯180g

〔12〕

たんぱく質の指示量が1食あたり17gの献立にする場合には主食をたんぱく質調整米から通常のご飯に変更することができます。

## 展開方法(10gから17gへ・・・)

主菜の豚肉とレモンのさっぱり蒸しに・・・

◆豚ロース肉 35g → 豚肩薄切り肉 40gに変更



◆かに風味かまぼこを20g追加



塩分量が増えてしまうので、**本だし**の量を1gから0.5gに減らす。

〔13〕

さらに主菜の肉を増やすことができます。ここで困ることは肉の量が増えることによって脂質の量も増えてしまうことです。肉の量を増やす時には、脂身のやや少ない肉に変更していくこともポイントです。

## たんぱく質10gから17gへの展開

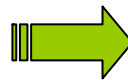


〔14〕

たんぱく質指示量が1食あたり10gから1食あたり17gの献立にした場合の完成写真です。

〔15〕

たんぱく質指示量 1日 30g  
1食あたり 10g の献立



たんぱく質指示量 1日 60g  
1食あたり 20g の献立

に変更する方法の1例です。レシピの一番下に記載してあります。

## たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 20g：低たんぱくご飯を通常ご飯180gに変更します。  
豚ロース35gから豚かた薄切り肉50gに変更します。  
さっぱり蒸しにかに風味かまぼこ20gを加えます。  
この際、塩分量が増えてしまうので本だし1gから0.5gに減らします。  
なめこの甘酢しょうゆ和えは豆腐35gの上へのせ、冷奴にします。  
この際、カリウムが増えてしまうので、なめこと大根を30gから10gに減らします。

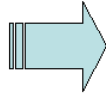
### 展開方法(10gから20gへ・・・)

主食の『たんぱく質調整ご飯(げんた君)』を・・・

◆たんぱく質調整米(げんたくん) 90g(ご飯では250g)  
→普通ご飯180gに変更



たんぱく質調整米「げんたくん」  
米の状態で90g(炊くと225g)



通常のご飯180g

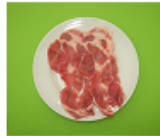
### 〔16〕

たんぱく質の指示量が1食あたり20gの献立の場合は、17gと同様に、通常のご飯を召し上がることができます。

### 展開方法(10gから20gへ・・・)

主菜の『豚肉とレモンのさっぱり焼き』に・・・

◆豚ロース肉 35g→豚肩厚切り肉 50gに変更



◆かに風味かまぼこを 20g追加



塩分量が増えてしまうので、**本だし**の量を1gから0.5gに減らす。

### 〔17〕

たんぱく質指示量が1食あたり20gの献立では17gにするのと同様、主菜の肉は、やや脂身の少ない肉を使って量を増やしてください。また、塩分のあるものを追加する場合は調味料を控えめにするなどの配慮が必要です。

### 展開方法(10gから20gへ・・・)

副菜の『なめこの甘酢しよゆ和え』に・・・

◆絹ごし豆腐を 35g追加



◆なめこ大根を 30g→10gに減らす



### 〔18〕

単純に主菜のたんぱく源の量を増やすだけでは脂質量や塩分量が増えすぎてしまいます。そこで、使用できるたんぱく量に余裕がでてきた場合、副菜に脂質の少ない新たなたんぱく源をプラスするなど食材の種類を増やすことで調節することも可能です。

## たんぱく質10gから20gへの展開



### 〔19〕

たんぱく質指示量が1食あたり10gから1食あたり20gの献立にした場合の完成写真です。展開の基本となっているたんぱく質指示量が1食あたり10gの献立と比較してみると大分ボリュームアップしています。

## 展開のポイント

- ◆主菜のたんぱく源を変更(肉や魚の種類や使用する部位や量を変更する。)
- ◆主菜のたんぱく源を変えた場合はエネルギーや脂質や塩分量は副菜で調節する。
- ◆副菜にたんぱく源を足す。
- ◆特殊調整食品を利用する。

### 〔20〕

腎臓病の食事療法においては個人によってたんぱく質指示量が異なるため、レシピは展開して利用することが必要になります。

ここでは、展開における簡単なポイントを紹介しています。



今回の『レシピ集』や、先ほどの展開のポイントなどを参考に、さまざまな献立に挑戦してみましょう。