

おすすめ レシピ

◆脂質異常症の方におすすめ！

サバの田楽

◆糖尿病の方におすすめ！

冬瓜の煮物

◆高血圧症の方におすすめ！

なすのショウガあえ

◆慢性腎臓病の方におすすめ！

鶏もも肉のトマト煮

◆肝臓病の方におすすめ！

鯛のかぶら蒸し

◆胃潰瘍の方におすすめ！

ツナときゅうりの和え物

☆について



料理に慣れていない方でもおいしくできる、簡単レシピ。
手早くもう1品欲しい時にも。



家庭科の授業で作るレベル。
レシピに添って作れば、大丈夫。



ひと手間かかるけど、その分おいしいレシピ。
まず材料と作り方を全部読んでから作りはじめると安心。

サバの田楽

材料 (2人分)

- ・白ねぎ 1/2本
- ・赤ピーマン 1/4個
- ・まいたけ 1/2株

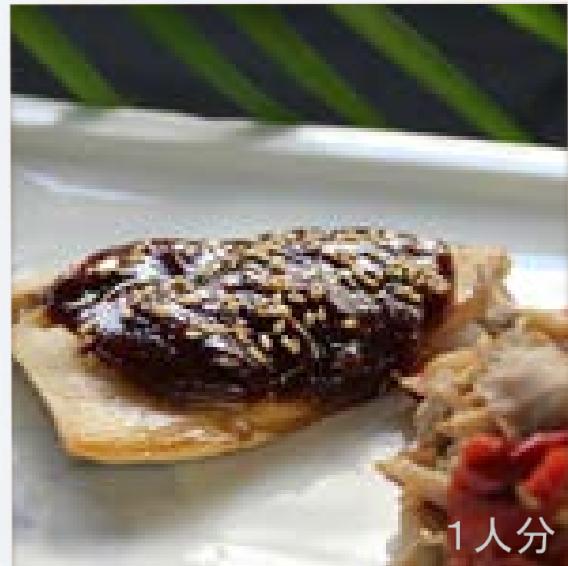
- ・サバ 2切
- ・酒 適量
- ・A 赤みそ 大さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1

- ・白ごま 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 適量

サバなどの青魚には、コレステロールを低下させるEPAやDHAといった多価不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。脂質異常症の予防・改善のためには、肉類より魚介類や大豆製品のおかずの頻度を増やしましょう。



栄養士のひとこと



1人分



(ふつう)

160 kcal • 塩分 1.1 g

作り方

<下ごしらえ>

・白ねぎと赤ピーマンは千切りにし、まいたけは手でほぐす。

- ①サバは酒であらい、くさみをとる。
- ②175°Cのオーブンか魚焼きグリルで約10分焼く。
- ③Aを火にかけ、みそだれをつくる。
- ④焼いたサバにみそだれをのせ、白ごまをふり、グリル180°Cで約2分焼く。
- ⑤テフロンのフライパンで、白ねぎ、赤ピーマン、まいたけを炒め、塩・こしょうをふる。



脂質異常症食の基本

大切なのは、脂肪と食物繊維の量。



1. カロリーの摂りすぎに注意しましょう。

ご自分の指示カロリー(エネルギー)を知っていますか？性別や体格、運動量等によって適正カロリーは違います。担当医師または管理栄養士にご確認ください。

2. 脂肪(特に動物性の脂肪)の摂取を控えましょう。

脂身の多いベーコンなどは、「肉」ではなく「油」と考えましょう。

3. コレステロールを多く含む食品を控えましょう。

卵黄、ホルモン、肉の脂身などの摂りすぎはありませんか？

4. 食物繊維を毎食しっかり摂りましょう。

野菜・海藻・きのこなどの食物繊維は、食事の1番始めに食べると特に効果的です。

5. 外食・間食・飲酒は、ルールを決めましょう。

「5の付く日は間食OKの日」、「毎週土日は休肝日」など、決めたルールは紙に書いたり、家族に発表しておくのも良いですね。

6. 夜遅くの食事は避けましょう。

寝る2時間前までに食べ終わっておくのが理想です。仕事の都合などで夕食が遅くなる場合は、普段より軽めに済ませましょう。

冬瓜の煮物



材料 (2人分)

- ・干しいたけ 2枚
- ・絹さや 4枚
- ・冬瓜 140g
- ・だし汁 600~700ml
- ・低カロリー甘味料 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3

煮物にするとおいしい芋やカボチャは、炭水化物が多いのでご飯の仲間です。たくさん食べる時は、ご飯を少し減らすか、大根や冬瓜などで代用すると良いですね。砂糖の代わりに低カロリー甘味料を使えば、血糖値も上昇にくくなります。



栄養士のひとこと



★★★ (ふつう)

23 kcal • 塩分 0.3 g

作り方

<下ごしらえ>

- ・干しいたけは、水で戻しておく。
- ・絹さやはすじを取り、塩ゆでする。

①冬瓜は皮を厚めにむいて乱切りに、しいたけは石づきを取って4つ切りにする。

②鍋に冬瓜としいたけ、ひたひたになる程度のだし汁を入れ、強火で煮込む。

③だし汁が沸騰したら、低カロリー甘味料を入れて、冬瓜としいたけがやわらかくなるまで中火で煮込む。

④最後にしょうゆで調味し、絹さやと共に盛りつける。

STUDIO M ORIGINAL
TOUS LES JOURS



糖尿病食の基本

大切なのは、バランス。

1. **1日3食、規則正しく食べましょう。**
病院給食は7:30—12:00—18:00 に提供されています。
2. **バランスの良さの1番の目安は、「毎食、主食・主菜・副菜の3つが揃っているか」です。**
ご飯・パン・麺などの主食、肉・魚・卵・大豆などの主菜、野菜・海藻・きのこなどの副菜。丂ものや外食の時もこれら3つが揃うメニューを選びましょう。
3. **外食・間食・飲酒は、ルールを決めましょう。**
「5の付く日は間食OKの日」、「毎週土日は休肝日」など、決めたルールは紙に書いたり、家族に発表しておくのも良いですね。
4. **ゆっくり、よく噛んで食べましょう。**
1くち30回、1食20分が目標です。
5. **食べる時は、まず食物繊維の多い食品から。**
野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどに多く含まれる食物繊維には、血糖値の上昇を穏やかにする作用があります。
6. **ご飯以外にも炭水化物を多く含む食品があります。**
パン、麺類、餅、芋類、かぼちゃ、とうもろこしなどを食べる時は、ご飯を減らしましょう。



なすの ショウガあえ

材料 (2人分)

- ・なす 小2本
- ・A おろしショウガ 2g
白ごま 2g
だしわりしょうゆ 小さじ1

ショウガでさっぱり仕上げた減塩レシピです。ねぎやショウガなどの薬味やトウガラシなどの香辛料で味にアクセントをつけると、しょうゆが少なくてもおいしく食べられます。ごまをすりごまに代えても、風味がきわ立ちますよ。



栄養士のひとこと



1人分



18 kcal • 塩分 0.2 g

作り方

<下ごしらえ>

- ・なすは5mm幅の半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。

- ①Aを混ぜ、調味液をつくる。
- ②なすを茹で、軽く水ですすいだあと、水気をよく絞る。
- ③絞ったなすを調味液で和える。



高血圧症食の基本

大切なのは、塩分を控えること。



1. 「いただきます！」の直後にしょうゆやソースをかけるのはやめましょう。
まずはそのまま食べてみて。どんな味かを確かめてから、調味料をかけるか決めましょう。
2. 酸味の力を借りましょう。
お酢やレモンなどの酸味には、塩味を引き立てる効果があります。しょうゆの代わりに使ってみましょう。
3. 辛味の力も借りましょう。
トウガラシ・わさびなどの辛味を使って、味にアクセントを付けましょう。塩分控えめでもおいしく食べられます。
4. 練り製品や肉の加工品に注意しましょう。
ちくわ・かまぼこ・ハム・ワインナーなどには塩分がたくさん入っています。食べる量や回数を見直しましょう。
5. 干物を減らしましょう。
干物も塩分を多く含んだ食品です。干物をそのまま焼くよりも、生の魚に塩を振って焼いた方が、塩分は少くなります。
6. 汁物は1日1品にしましょう。
同じ「汁碗1杯」でも具沢山の味噌汁やスープは汁が少ない分、塩分が減ります。麺類の汁は飲まずに残すと良いですね。
7. 減塩調味料を活用しましょう。
だし・しょうゆ・みそ・塩・ドレッシングなど、様々な減塩調味料が市販されています。よく行くお店の調味料コーナーで探してみましょう。
8. カリウムの多い生野菜や果物も忘れず摂りましょう。

鶏もも肉のトマト煮

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 80g
- ・にんじん 60g
- ・たまねぎ 80g
- ・ブロッコリー 60g
- ・油 大さじ1
- ・水 600~650ml
- ・A
- ローリエ 1枚
- コンソメスープのもと 2g
- トマトピューレ 100g
- こしょう 少々

ローリエは、月桂葉やローレルとも呼ばれる香辛料の一種です。スープや菓子などに香り付けに使われます。カリウム制限がある方はトマトピューレを減らす代わりに、最後に片栗粉でとろみをつけるとおいしいです。



栄養士のひとこと



★★★ (本格的)
208kcal • 塩分 1.1g

作り方

<下ごしらえ>

- ・鶏肉は一口大に切る。
- ・にんじんは乱切り、たまねぎは大きめのくし形切りにする。
- ・ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。

- ①フライパンに油を引き、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ②鶏肉の皮に少し焦げ目がついたら火を止める。
- ③鍋に水を入れて沸騰させ、②とAを入れ中火で15分ほど煮込む。
- ④にんじんがやわらかくなったら弱火にして、最後にブロッコリーを加える。



慢性腎臓病食の基本



大切なのは、**自らの指示量を知ること。**



1. 医師の指示をよく確認しましょう。

一言で「腎臓病」と言っても、腎臓の状態によって、目指す食事内容は大きく異なります。指示量が分からぬ場合は、担当医師や管理栄養士にご相談ください。

2. 塩分を控えた食事にしましょう。

減塩について、詳しくは「高血圧症食の基本」をご覧ください。

3. たんぱく質の摂り過ぎに注意しましょう。

病期によって適正量は異なります。

4. カロリー不足にならないようにしましょう。

病期や体格によって適正カロリーは異なります。

5. 医師の指示がある場合は、カリウムを控えましょう。

野菜は細かく切って水洗いする、芋類はしっかり茹でこぼす、生果物はやめて缶詰果物にするなどの工夫により、カリウムは減らすことができます。

1. 医師の指示がある場合は、水分を控えましょう。

濃い味付けは喉が渴いて、つい飲み物が多くなりがちなのでご注意ください。飲み物以外に、汁物やお粥など、水分を多く含む料理の量や回数も見直しましょう。

鰯の かぶら蒸し

材料 (2人分)

- ・花ふ 4個
- ・たい 30g × 2切
- ・酒 適量
- ・かぶ 40g
- ・卵白 卵1個分
- ・塩 少々

- ・A
- 薄口しょうゆ 小さじ2
 - みりん 小さじ2/3
 - かつおだし汁 40ml
 - ・片栗粉 適量
 - ・練りわさび 少々

鉄分の少ない白身魚を使い、さらに魚の量も普通の半分にした1品、鉄制限・たんぱく質制限のある方におすすめのレシピです。魚は小さめでもたっぷり乗ったかぶでお腹は満足！わさびはあんに混ぜてもおいしいです。



栄養士のひとこと



★★★ (本格的)
82 kcal • 塩分 1.3 g

作り方

<下ごしらえ>

- ・花ふは水で戻し、水気を切る。
- ・かぶはすりおろす。

- ①たいを酒で洗い、臭みをとる。
- ②卵白を泡立てる。
- ③かぶと卵白、塩を合わせる。
- ④たいに③と花ふ、ぎんなんを乗せ、蒸し器で蒸す(約20分)。
- ⑤あんをつくる。Aを火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑥蒸しあがったたいにあんをかけ、わさびを添える。



肝臓病食の基本

大切なのは、自分の指示量を知ること。



1. 毎日、規則正しい食事にしましょう。
2. 適正カロリーを守りましょう。

ご自分の適正量が分からぬ場合は、担当医師や管理栄養士にご相談ください。医師の指示によりアミノレバーンENなどを併用する場合は、その分、食事の適正量は少なくなります。よく確認しましょう。

3. たんぱく質の摂りすぎに注意しましょう。

たんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆は控えめにし、野菜など他のもので食事量を補いましょう。

4. 脂質の摂りすぎに注意しましょう。

揚げ物・炒め物などの油料理の他に、ゴマやアボカドなど油をたくさん含む食材も控えめに。

5. 每食、食物繊維をしっかり摂りましょう。

食物繊維の多い食品には、野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどがあります。

6. 医師の指示がある場合は、鉄制限が必要です。

7. 医師の指示がある場合は、補食が必要です。

夜間に低血糖がある場合など、寝る前に補食が必要なこともあります。詳しい補食の内容・量などは担当医師の指示に従ってください。



ツナと きゅうりの 和え物

材料 (2人分)

- ・ツナ缶(水煮)
1/2缶(40g)
- ・きゅうり 1本
- ・めんつゆ 小さじ2



★★★ (お手軽)
23 kcal • 塩分 0.3 g

作り方

<下ごしらえ>

・ツナは汁をきり、軽くほぐす。

- ①きゅうりは皮をむき、輪切りにする。
- ②小鍋で湯を沸かし、きゅうりを茹てる。
- ③ツナときゅうりをめんつゆで和える。



栄養士のひとこと



潰瘍食の基本

大切なのは、消化の良さ。

1. 1日3食、規則正しく食べましょう。

仕事の都合などで、空腹が長時間続く場合は、補食（食事の一部を食事の間にとること。例えば、夕方にサンドイッチを食べ、その分、夕食を減らすなど）をしましょう。

2. ゆっくりよく噛んで、腹8分目にしましょう。

1くち30回、1食20分以上かけることが目標です。

3. 消化のよい食材を選びましょう。

脂肪の多い食品や食物繊維の多い食品は控えめに。

4. 消化しやすいように調理しましょう。

肉などの脂身は取り除く、揚げる・炒めるではなく煮る・蒸す、きゅうりやなすなどもかたい皮はむく、繊維を断ち切るためにきざむ・おろすなど、油の量とかたさに配慮しましょう。

5. 適温で食べましょう。

出来立てでアツアツの料理や、冷蔵庫から出したての冷たいものは、しばらく冷まして食べるか、口の中で温度調節してから飲み込むようにしましょう。

6. 調味料の使い過ぎに注意しましょう。

甘すぎる、塩辛い、酸っぱい、辛いものは控えめに。

7. 刺激のある飲み物は控えましょう。

アルコール、炭酸飲料、カフェインの強いもの（濃いコーヒー・緑茶）を飲む習慣はありませんか？