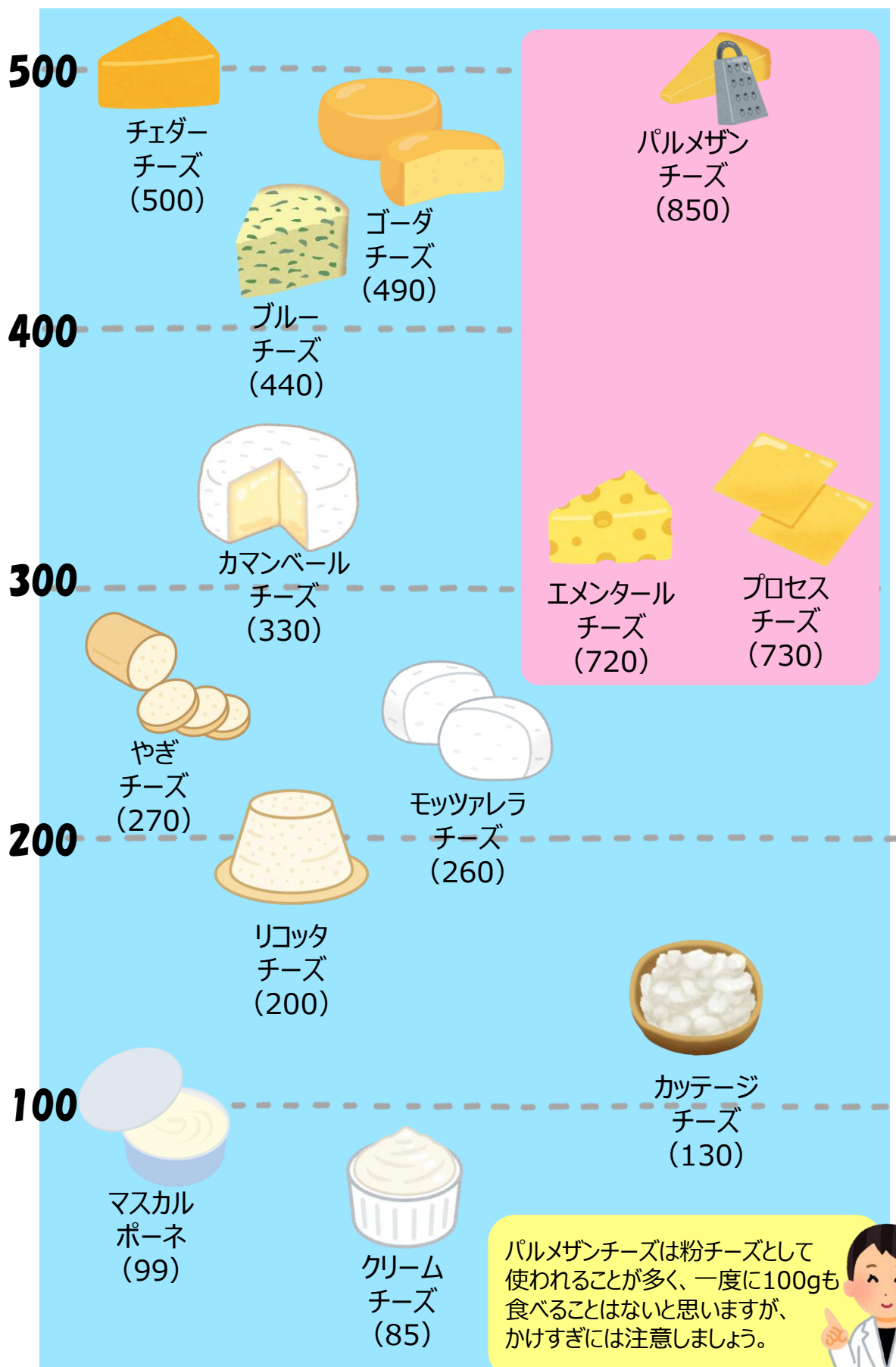


透析食だより

2025年
8月号

チーズ100g当たりのリン含有量調べてみた



パルメザンチーズは粉チーズとして使われることが多く、一度に100gも食べることはないと思いますが、かけすぎには注意しましょう。





●材料（2人分）

・春雨	16 g
・きくらげ	0.6 g
・きゅうり	1/5本
・にんじん	
・白いりごま	小さじ2/3
・ごま油	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・酢	大さじ1強
・七味唐辛子	少々
・塩	指3本でひとつまみ
・だしの素	少々

●作り方

- 1、春雨は表示通り戻し、ざく切りにする。
きくらげは水で戻し、食べやすい大きさにちぎる。
きゅうり、にんじんは千切りにする。
★の調味料を混ぜ合わせる。
- 2、鍋に湯を沸かし、きくらげとにじんを軽くボイルする。柔らかくなったら火からおろして水にさらし、粗熱をとる。
- 3、ボウルにすべての材料を入れ、
★の調味料であえる。

栄養MEMO

春雨はヘルシーなイメージがありますが、実は主な栄養素は糖質なのです。そのため、カロリーが不足しがちな方には、エネルギー補給の一つとして取り入れるのもおすすめです。



栄養価（1人分）：エネルギー190kcal たんぱく質12.5g リン134mg カリウム230mg 塩分1.2g

栄養 コラム

スイカ×塩の意外な関係～夏の味覚に隠された科学

夏になると、甘くてみずみずしいスイカが食卓にのぼる機会も増えてきますね。そんなスイカに塩をふりかける食べ方、皆さんも一度は試したことがあるのではないのでしょうか。実はこれ、味覚の科学に基づいた工夫なのです。

スイカに塩をふりかけて食べると美味しく感じるのは、「味の対比効果」と呼ばれる現象によるものなのです。味の対比効果とは、異なる味が一緒に一方の味がより強く感じられる現象で、この効果により振りかけた少量の塩がスイカの甘味が引き立てられて、より美味しく感じるのです。スイカ以外にも、おしるこに塩を加えたり、みそ汁にだしを使うのも、対比作用を利用したものです。

ただし、スイカにはカリウムが多く含まれているため、透析を受けている方は食べ過ぎには注意が必要です。塩も摂りすぎないように気を付けましょう。

味覚の仕組みを知ることによって、毎日の食事がちょっと楽しくなります。ぜひ参考にしてみてくださいね。

