

# 透析食だより

2025年  
12月号

きのこ＆海藻100gあたりのカリウム量



頻度や量に注意！



メインやかさ増しに  
オススメ



## ●材料（2人分）

・豚肉	140 g
・酒	小さじ1
・塩	指2本で1つまみ
・こしょう	少々
・ごぼう	20 g
・しめじ	10 g
★しょうゆ	小さじ1強
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1/2
☆水	大さじ1と1/2
☆片栗粉	小さじ1/2

## ●作り方

- 1、豚肉はほぐし、酒、塩、こしょうをもみ込む。  
ごぼうは皮をこそげて縦半分に切り、斜めにスライスする。  
しめじは小房に分ける。  
★の調味料と☆の調味料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- 2、鍋に湯をわかし、ごぼうをゆでる。  
やわらかくなったら火からおろし、ざるにあけて水気を切る。
- 3、フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。  
色が変わったらごぼうとしめじを加えてさらに炒める。
- 4、★の調味料を加えて全体に回ったら、☆の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

栄養価（1人分）：エネルギー218kcal たんぱく質14.2g リン146mg カリウム313mg 塩分1.0g

栄養  
コラム

## 冬至とかぼちゃ

寒さが厳しくなってくるこれからの季節、昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われてきました。今回は、冬至にかぼちゃを食べる習慣についてお話ししたいと思います。

冬至とは、一年で最も昼が短く夜が長い日で、この日を境に日照時間が長くなっていくため、それとともに運氣も上昇する日と考えられています。そこで、にんじんやれんこん、かぼちゃ（なんきん）などの「ん（運）」が2つ付く食べ物を食べ、更なる運氣上昇と無病息災を祈る風習が生まれたと言われています。

また、栄養面からかぼちゃにはビタミンAのもとになるβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれており、これが免疫力を高めて風邪予防に役立つとされています。

一方で、かぼちゃはカリウムが多く含まれており、透析をされている方にとっては注意が必要です。特に煮物やスープなどで摂るとカリウムが煮汁に溶け出しやすくなるため、調理法に気をつけることが大切です。たとえば、一度ゆでこぼしてから調理する、量を控えるなどの工夫をしましょう。

冬至のかぼちゃは、単なる伝統ではなく、栄養面でも意味のある食材です。食べすぎには気を付けながら、季節の行事を楽しんでください。

