

透析食たよい

いつものメニューにちょい足しするだけ！
エネルギー＆たんぱく質がとれる食材一覧

2026年
2月号

油揚げ



うどんにのせる



お浸しに



炊き込みご飯の具

1枚当たり
75kcal
たんぱく質4.7g

ひき肉



オムレツの具



そぼろごはんに



煮物に

50g当たり
105kcal
たんぱく質8.9g

卵



卵かけごはんに



サラダのトッピング



うどんにのせる

1個当たり
79kcal
たんぱく質6.1g

ツナ缶



サラダのトッピング



ツナマヨごはんに



トーストにのせる

小1缶当たり
186kcal
たんぱく質12.4g



食欲がない方や、ダイエットしていない
のに体重が減ってきてる方は、
ぜひ試してみてください。



●作り方

- 小松菜は根元を切り落とし、2cm幅に切り、水に10分さらす。
ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、春雨を表示通りゆでる。
やわらかくなったら火からおろし、ザルに開けてお湯を切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、ねぎと生姜を加えて炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。豚ひき肉の色が変わったら、小松菜、春雨の順に加えてさらに炒める。
全体に油が回ったら★の調味料を加える。
- 汁気がなくなったら火からおろし、器に盛り付ける。

栄養MEMO

春雨はヘルシーなイメージがありますが、主な栄養素は糖質なので、カロリーアップに最適なちょい足し食材です。



●材料（2人分）

| | |
|-----------|-----------|
| ・小松菜 | 1/4袋 |
| ・豚ひき肉 | 25g |
| ・はるさめ | 8g |
| ・ねぎ | 1cm |
| ・しょうが | 1片 |
| ★おろしにんにく | 1cm弱 |
| ★豆板醤 | 小さじ1/7 |
| ★鶏ガラスープの素 | 小さじ1/4 |
| ★酒 | 小さじ1 |
| ★しょうゆ | 小さじ1弱 |
| ★水 | 20ml |
| ★塩 | 指2本でひとつまみ |
| ★こしょう | 少々 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |

栄養価（1人分）：エネルギー68kcal たんぱく質2.9g リン34mg カリウム208mg 塩分0.9g

栄養
コラム

よく噛むことの大切さ

1日3回の食事は、健康づくりの基本。その中でも「噛むこと」は見落とされがちですが、実はとても大切な役割を果たしています。今回は「よく噛むことの大切さ」についてお話ししたいと思います。

よく噛むことには、さまざまなメリットがあります。まず、食べ物が小さく碎かれることで食べ物の消化や栄養素の吸収が効率よく行われ、胃腸への負担が軽くなります。また、噛むことで唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保ち、虫歯や口臭の予防にもつながります。さらに、しっかり噛んで時間をかけて食べることで、少量でも満腹を感じ、食べ過ぎの防止にも役立ちます。

一口で30回を目安に噛むことが勧められていますが、意識しないと難しいものです。例えば、ごぼうやれんこんのような噛みごたえのある食材を取り入れたり大きめに切った野菜を使うことで自然と噛む回数を増やせます。また、テレビを消して「食べること」に集中するのも効果的です。

よく噛むことは、誰でもすぐに始められる健康習慣です。毎日の食事で少しずつ意識していきましょう。

