

腎臓病食レシピ

腎臓病患者は塩分やタンパク質、カリウムなどの摂取に制限があり、食事作りに苦労する患者や家族が多い。製薬会社バイエル薬品(大阪市)が、患者の生活の質の向上のため開いている献立コンテストから、学生を対象にした部門でグランプリを受賞した至学館大(愛知県大府市)健康科学部三年、田中利奈さん(21)の献立を紹介する。(佐橋大)



田中利奈さん

に特長がある低タンパクご飯をおいしく食べられるよ

「長寿リン・j・p・透析患者さんの毎日を応援する情報サイト」(「バイエル」透析)で検索で見られる。

田中さん考案の献立レシピ
(いずれも1人分)

◇しょうがご飯

【主な材料】

低タンパクご飯180g、ショウガ5g

【作り方】

- ①ショウガは皮をむき、粗みじん切りにする。
- ②温めた低タンパクご飯に、かつおだし汁10g、酒2g、しょうゆ4gと①を混ぜ合わせる。
- ③盛り付けて、みじん切りにした生パセリ0.2gを散らす。

(左下から時計回りに) しょうがご飯、さっぱりゆずゼリー、ロールキャベツ春巻き、カレースープ

★1人分のエネルギー737kcal、タンパク質14.4g、リン161mg、カリウム599mg、塩分1.8g

献立グランプリ作品



◇さっぱりゆずゼリー

【材料】ゆず果汁10g、リンゴ20g、ハチミツ5g、寒天0.6g、砂糖8g、水100ml

【作り方】

- ①リンゴは皮をむいてすりおろし、ゆず果汁と混ぜる。
- ②鍋に水と砂糖、ハチミツ、寒天を入れ、沸騰したら火を止め、①と合わせる。
- ③②を容器に流し入れ、冷やす。

◇カレースープ

【主な材料】ベーコン10g、ニンジン15g、レタス40g、ハクサイ40g、水150ml

【作り方】

- ①ベーコンは1g角、ニンジンはさいの目、レタス、ハクサイは5g角に切る。
- ②鍋に油を引き、ベーコンを炒め、ニンジン、ハクサイ、レタスの順に炒める。
- ③②に水、カレー粉1.5g、コンソメ1gを入れ、煮込む。

この部門のコンセプトは、腎臓の機能がまだ残っている患者が、機能を保ちながら病気の進行を遅らせるための食事(保存期腎不全食)。

田中さんは、しょうがご飯とロールキャベツ春巻き、カレースープ、さっぱりゆずゼリーの四品を考案した。食感に工夫し、塩分を控えるために、香辛料やショウガを効果的に使用。キャベツやタマネギはゆでこぼし、カリウムを減らした。油で揚げたり炒めたりして、こくやエネルギーも補った。入賞作品十五点の献立は、三月下旬からウェブサイトで

塩分控え、ショウガで効果

◇ロールキャベツ春巻き

【主な材料】

キャベツ80g、タマネギ20g、牛ひき肉20g、春巻きの皮2枚、サラダ菜5g、トマトソース10g

【作り方】

- ①タマネギはみじん切りにし、ゆでて水気を切る。キャベツはゆでて冷ます。
- ②ボウルに、ひき肉、タマネギ、食塩0.5g、白こしょう0.3g、ナツメグ0.2gを入れ、混ぜる。
- ③キャベツの水分をキッチンペーパーでふき、2等分した②を載せて巻く。
- ④③を電子レンジで30秒加熱する(600W)。
- ⑤④の水気をキッチンペーパーで取り、半分に切った春巻きの皮で巻く。
- ⑥⑤を油で揚げる。
- ⑦皿にサラダ菜を敷き、⑥を盛り付け、銀カップにトマトソースを入れ、添える。