

中央内科クリニックの栄養管理サポートチームが 透析食のオリジナルレシピコンテストで念願のグランプリを受賞！

透析患者と慢性腎臓病患者のよりよい食生活のために、「楽しく作って、美味しく食べて、長生きできるレシピ」をコンセプトにオリジナルレシピを競う「第7回バイエル・レシピコンテスト」のサポート部門（透析食）で、中央内科クリニックの栄養管理サポートチームが念願のグランプリに輝いた。栄養管理はもちろん、クリニックで日々行っている患者さんへの食事指導をヒントにしたり、医師からのアドバイスを受けながら、味はもちろん、見た目や栄養バランスなど総合的にみて、患者さんが「作ってみたい、食べてみたい」と思える3食のレシピを考案した。

透析患者さんは、通院や他科受診のため、自宅で食事が作れず、市販のお弁当や外食中心の食事が続くので、リンや塩分を摂りすぎてしまうため、昼食は手作りのお弁当に。量や味付けも調節できるため、安心して食事を楽しめる。夕食は、塩分を控えるた

めに酸味の効いたポン酢と大根おろしのタレでいただく「せいろ蒸し」の手軽な鍋料理を提案。これを主菜として、主食や副菜とのバランスを考えたメニューにすることで、食事制限を意識せずに食べられる。

「透析食は、制限が多く実践が難しいと悩む患者さんも多くいます。しかし、目標栄養量を示すだけでは解決しないので、日頃の関わり合いの中で、患者さん一人一人に合った栄養指導を心掛けています。毎年行われているこのコンテストの目標はグランプリ受賞だったので、本当に嬉しく思います。これからも患者さんの毎日の食事をサポートできるように頑張りたいと思います」と舩岡由依子さん。



舩岡由依子さんと梅本亜以さん



昼食1人前/エネルギー 669kcal、
たんぱく質 20.1g、カリウム 815mg、リン 282mg、
塩分 2.0g、水分 351g

【梅海苔巻きあげ】

- ①鶏肉 (35g) はたたいてのぼす。
- ②梅干 (3g) もたたいてみりんでのぼす。
- ③①に②と鶏肉の大きさに切ったのりをのせて巻く。
- ④③を薄力粉 (1g)、溶き卵 (3g)、生パン粉 (1.5g) の順につけ、180度の油 (5g) できつね色になるまで揚げたら2等分に切る。
- ⑤リーフレタス (5g) は洗って水を切る。
- ⑥弁当箱に揚げた鶏肉をつめ、リーフレタスを添える。

【辛子和え】

- ①カリフラワー (30g) とさやいんげん (10g) を一口大に切って茹でる。
- ②ニンジン (10g) を飾り切りにして茹でる。
- ③①と練り辛子 (0.3g)、醤油 (4g)、みりん (1g) を混ぜ合わせる。
- ④弁当箱に③を詰め、ニンジン添える。

【ポテトサラダ】

- ①じゃがいも (40g) は皮をむき、サイコロ状に切る。
- ②①を茹で、火が通ったら水を切り、熱いうちに潰しておく。③きゅうり (5g) は薄くいちょう切りにし、塩 (0.1g) を軽く振っておく。水分が出たら水気を切る。
- ④たまねぎ (5g) はみじん切りにし、軽く茹でて水気を切っておく。
- ⑤ハム (5g) をみじん切りにする。
- ⑥ミニトマト (5g) は洗ってくし切りにする。
- ⑦ミニトマト以外の全ての材料を混ぜ合わせる。
- ⑧弁当箱に⑦をつめ、ミニトマトを添える。

【フルーツのシロップ漬け】

- ①キウイ (15g)、オレンジ (15g)、ブドウ (5g)、フルーツ缶 (28g) を一口大に切る。
- ②ピンにフルーツを詰め、シロップ (45g) を入れて完成。

【たこめし】

- ①米 (70g) を洗って、水気を切る。
- ②たこ (20g) は薄くスライスし、しょうが (4g) は千切りにする。
- ③炊飯器に①と②を、水 (127g)、塩 (0.4g)、醤油 (2.5g)、みりん (2.5g) を入れて炊く。
- ④みつば (0.5g) を洗って根を切り、水を切る。
- ⑤ご飯が炊けたら、茶碗に盛り、みつばを散らして完成。

【せいろ蒸し】

- ①もやし (20g)、はくさい (40g)、しめじ (10g)、ブロッコリー (20g)、アスパラガス (10g)、赤パプリカ (10g) を一口大に切る。
- ②①を茹で、水を切る。
- ③せいろに②と豚肉 (薄切り 60g)、生麩 (10g) を盛りつける。
- ④鍋に湯を沸かし、せいろをのせ、10～15分蒸してすべての材料に火が通ったら完成。
- ⑤ポン酢 (10g) と大根おろし (20g) を合わせたタレでいただく。

【海老のワンタン揚げ】

- ①えび (8g) は殻をむき、たたく。
- ②れんこん (12g) は皮をむき、すりおろす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、ワンタンの皮 (3枚) で包む。
- ④③を180度の油で2～3分きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ごんなん (2個) は殻をとり、蒸揚げする。
- ⑥④と⑤を皿に盛り付け、塩 (0.2g) 振って完成。

【白玉あずき】

- ①白玉粉 (12g) と水 (10g) を混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ②①を3等分にし、一つは抹茶 (0.5g) を加えてさらにこねる。
- ③②を一つずつ丸める。
- ④鍋に沸かし、③を入れ、浮き上がって1分経ったら鍋から取り出し、氷水で冷やす。
- ⑤皿に④を並べ、つぶあん (10g) ときな粉 (0.5g) をかけて完成。



夕食1人前/エネルギー 643kcal、
たんぱく質 27.4g、カリウム 715mg、
リン 315mg、塩分 2.1g、水分 239g