

腎臓 スマイル レシピ

～毎日の食事に役立つ知恵袋～

腎機能が低下してくると、減塩を中心にたんぱく質やカリウム、リンなどの制限が必要になり、毎日の食事作りにおいて負担が増えます。

ここでは、慢性腎臓病の方々の食事作りに役立つレシピを、減塩や低たんぱくなどの市販の食品を取り入れながら、簡単に手軽に作れる美味しいレシピを紹介します。

【監修】 湯浅 愛先生
東京慈恵会医科大学附属柏病院 栄養部課長・管理栄養士

今回のテーマは

ちょうどいいホワイトソース

Q 寒くなってくると温かいものが食べたくなります。ドリアやグラタンが好きなのですが簡単に作れる方法はありませんか？

A ホワイトソースを作ろうと思うと、準備が大変だったり、せっかく作ってもダメになったり、とろみ加減が難しかったりします。市販のカップスープを使うと面倒なソース作りがなく、簡単に美味しく作れます。最近は減塩のカップスープも市販されています。味もさまざまでソースは色々な料理にもアレンジできますよ。

市販の製品

市販の減塩カップスープを紹介します。【通常食品との栄養価比較の例】 (1袋あたり)

【減塩カップスープの特徴】

- 塩分が普通のスープの約25～40%カットされている
- 水分を調整するとソースとして利用できる



	通常のカップスープ (コーンポタージュ)	減塩カップスープ (コーンポタージュ)
エネルギー(Kcal)	46	61
たんぱく質(g)	0.7	0.7
塩分(g)	1.2	0.7
カリウム(mg)	72	100
リン(mg)	31	32

“基本のホワイトソース”
をマスターしよう!

減塩カップスープを使用した基本のソースを紹介します。
基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

■材料 1人分

今回は、減塩カップスープ(コーン)を使用しました。

バター 3g、玉ねぎ 25g(小1/4弱)、しめじ 20g(6～7本)、
減塩カップスープ(コーン) 1袋 15.3g、牛乳 100ml、こしょう 少々



- 味のバラツキをなくすため、牛乳はきちんと計量して入れてください。
- 減塩タイプを使用しない場合は1袋の1/3を残して使用します。



作り方

- ① 鍋にバターを引き、弱火にかけてみじん切りの玉ねぎと、ほぐしたしめじを炒める。
- ② ①に減塩カップスープの粉を入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加える。
- ③ とろみが付くまで火にかけ、仕上げにこしょうを加える。



■栄養成分 1人分

エネルギー：163kcal
たんぱく質：4.8g
塩分：0.9g
カリウム：430mg
リン：154mg
水分：129g

◆調理のワンポイントアドバイス

- エネルギーを減らしたい場合は牛乳を低脂肪牛乳や無調整豆乳に変更すると良いです。
- カップスープの味は料理によって選択できます。
- きのこは好きな種類のもので良いので、入れた方がうま味UP。
- ベーコンやハム、ノンオイルのツナを入れても良いです。
- クロックムッシュやグラタンにもアレンジ可能です。



◆たんぱく質を減らしたい方へ～低たんぱくご飯(低たんぱく質調整米・炊飯タイプ)の紹介～



低たんぱく質調整米として炊飯できるタイプもあります。
 炊飯タイプは洗米・浸漬不要で炊飯器の早炊き機能で美味しく炊けます。
 一粒一粒がしっかりとしているものが多く、より普通米に近いご飯が炊けます。

【通常食品との栄養価比較の例】

(米100gあたり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
精白米	342	6.1	0.0	89	95
低たんぱく質調整米1/25	353	0.2	0.024-0.046	4.1-7.5	39