



# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



## ～肥満と腎臓病～

肥満は腎臓に悪影響を及ぼし、慢性腎臓病（CKD）の発症や悪化につながるリスクになります。最近の新規透析導入者について、男女とも肥満者の割合が有意に増加していることが報告されています。肥満の予防や改善には野菜類（海藻・きのこを含む）をしっかりとすることが大切です。野菜類を積極的に食べることで、食欲の抑制や血管の炎症の修復等の効果が期待できます。

毎日の食事に「主食」「主菜」と組み合わせて「副菜」を取り入れましょう。

エネルギー : 516kcal	脂質 : 17.2 g
たんぱく質 : 23.8 g	食塩 : 1.7 g

## ×雑穀ごはん

材料（4人分）

米 ..... 200 g 雜穀 ..... 20 g

## ×豚肉ときくらげ、チンゲン菜の炒め

材料（4人分）

豚もも薄切り	240 g	ごま油	8 g
酒	12 g	みりん	12 g
片栗粉	20 g	A ケチャップ	20 g
乾燥きくらげ	4 g	チリソース	12 g
チンゲン菜	200 g	粒こしょう	少々
人参	40 g		
しょうが	少々		

## 作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- 2 きくらげはもどして一口大に切る。
- 3 チンゲン菜は軸は細めのくし形に、葉先は3cmに切る。
- 4 人参は太めの千切りにする。
- 5 しょうがは千切りにする。
- 6 フライパンにごま油を熱し、①を焼き、取り出してください。
- 7 ⑥のフライパンにきくらげ、人参、チンゲン菜の軸を入れて炒める。
- 8 ⑦にしょうがを入れ、チンゲン菜の葉先と豚肉をもどして炒める。
- 9 Aを合わせて味を調整、粒こしょうをふる。

## ×人参と玉ねぎのきんぴら

材料（4人分）

人参 ..... 120 g みりん ..... 8 g  
玉ねぎ ..... 40 g しょうゆ ..... 8 g  
サラダ油 ..... 4 g

## 作り方

- 1 人参は千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。
- 3 みりんとしょうゆを加え水気をとぼす。



## ×切り干し大根と水菜の煮浸し

材料（4人分）

切り干し大根	20 g	みりん	8 g
水菜	80 g	しょうゆ	8 g
うすあげ	40 g	唐辛子	少々
ちりめんじゃこ	12 g		

## 作り方

- 1 切り干し大根は戻しておく。
- 2 水菜はざく切り、うすあげは細切りにする。
- 3 ①の戻し汁とじゃこを鍋に入れて煮る。
- 4 煮汁を半分まで煮詰めてから水菜を入れ、みりんとしょうゆを加えひと煮立ちさせる。
- 5 器に盛り、唐辛子をいれる。

## ×ブロッコリーとスナップえんどうのサラダ

材料（4人分）

ブロッコリー	200 g	無糖ヨーグルト	40 g
スナップえんどう	40 g	マヨネーズ	20 g
赤ピーマン	20 g	粉チーズ	8 g
A		酢	10 g
		砂糖	4 g
		塩	1 g

## 作り方

- 1 ブロッコリー、スナップえんどうは茹でて小房に分ける。
- 2 赤ピーマンはさっと茹でて5mm角に切る。
- 3 Aを合わせてソースを作る。
- 4 ①②を器に盛り③をかける。

