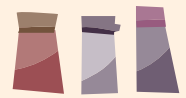




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～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 雑穀……………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 A みりん……………12 g
 片栗粉……………20 g 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、取り出しておく。
- ⑦⑥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。
- ⑧⑦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。
- ⑨Aを合わせて味を調え、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ばす。



✂️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。
- ③①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。

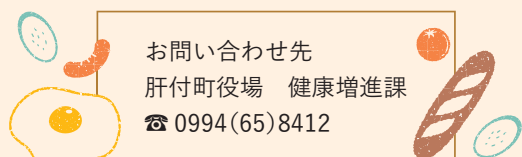
✂️ブロッコリーとスナップえんどうのサラダ

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 A 粉チーズ ……8 g
 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。
- ③Aを合わせてソースを作る。
- ④①②を器に盛り③をかける。



お問い合わせ先
 肝付町役場 健康増進課
 ☎ 0994(65)8412