

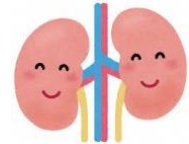
# 町管理栄養士の健康レシピ♪



## ～健康テーマ「腎臓をいたわるレシピ」～

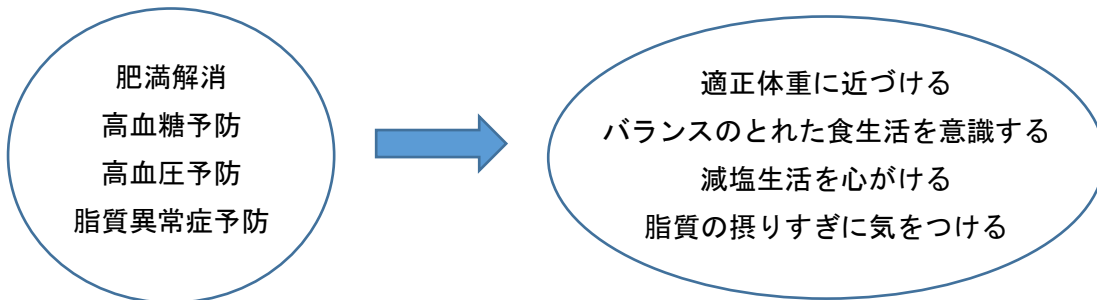
令和3年度の健康診査開始まで約1か月となりました。昨年度の健診結果で基準値を超えている項目はありませんか。

今回は重症化予防が大切な“腎機能”について着目し、腎臓を健康に保つためのレシピをご紹介します。



### ●腎機能について

- ▶腎臓のはたらき…塩分の調節や老廃物の排出、血圧の調節、血液の生成促進などを行っています。
- ▶重症化予防が大切…慢性的（3か月以上）に腎機能が低下した状態をCKD（慢性腎臓病）といいます。  
腎臓は一度機能が低下すると回復しにくく、重症化してしまった場合には人工透析が必要になります。
- ▶健診での検査項目（町の健康診査の場合）…尿蛋白、血清クレアチニン値、eGFR
- ▶腎臓を健康に保つための食習慣は、生活習慣病の予防と改善がカギ！



### カツオの梅みそカルパッチョ

材料	4人分
カツオ <small>（皮なし、刺身用さく）</small>	320g
ベビーリーフ	100g
みょうが	4個（60g）

〈梅みそソース〉

酒	大さじ1
梅肉 <small>（塩分15%のもの）</small>	小さじ2
みそ・酢 オリーブオイル	各大さじ1
あらびき黒こしょう	少々

#### 〈作り方〉

- ①カツオは水けをふいて5mm厚さに切る。ベビーリーフは洗って水けをふきとる。みょうがは縦半分に分けてから斜め薄切りにする。
- ②梅みそソースを作る。  
酒を耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で10秒加熱する。Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③皿にカツオを並べる。ベビーリーフを盛り合わせ、みょうがをのせる。梅みそソースをカツオにかけてできあがり。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 143kcal  
塩分 0.8g



#### ポイント

カツオと梅みそソースの相性がよく、さっぱりいただける一品です。カツオなどの青魚はコレステロールを減らす食材とされています。

## 鶏ささ身のチンジャオロース一風

材料	4人分
鶏ささ身 (筋を除く)	300g
酒・しょうゆ	各小さじ2
片栗粉	小さじ1
ゆでたけのこ (水煮でも可)	200g
赤・緑ピーマン	各60g
ごま油	小さじ2
オイスターソース	小さじ4
酒・しょうゆ・砂糖	各小さじ1
こしょう	少々
水溶き片栗粉	小さじ2と 水大さじ4

A

### 〈作り方〉

- ①鶏ささ身は細切りにし、酒・しょうゆ・片栗粉をもみ込む。たけのこは細切りに、赤・緑ピーマンはへたと種を除いて細切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、鶏ささ身をいためる。肉の色が変わったら野菜を加えていため合わせる。
- ③混ぜ合わせたAを加えていため、水溶き片栗粉でとろみをつけてお皿に盛る。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 138kcal

塩分 1.1g



### ポイント

鶏ささ身を使用することでカロリーをカットすることができます。鶏ささ身に下味をつけることで味をとじ込め、少ない調味料でもしっかりとした味わいになります。