

さくら薬局  
西新橋店 管理栄養士

# おすすめ Recipe

No.48

## 3月12日は世界腎臓デーです

腎臓疾患の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みとして、世界腎臓デーが制定されています。腎臓病は気付かない間に進行していることが多く、透析や腎移植になる前に進行を抑えることが重要です。

### 腎臓を守ることは全身を守ること

腎機能の低下が慢性的に続いた状態である慢性腎臓病。

日本では成人の5人に1人が慢性腎臓病であり、心筋梗塞や脳卒中などの危険因子だと言われています。

厚生労働省「第7回 慢性腎臓病（CKD）ってなあに？」 <https://x.gd/YYVhw>

こんな方は  
要注意

肥満



喫煙者



生活習慣病



高齢者



### 普段の食事では減塩を第一に

慢性腎臓病では塩分の排泄機能が低下します。余分な塩分によって高血圧となると、腎臓の血管が障害され、さらなる機能低下が引き起こされます。食事での塩分摂取の約70%は調味料からと言われています。



#### 調味料の塩分“1g”の目安量

塩		味噌		調味料によって含まれる塩分量は異なり、 <b>ケチャップやマヨネーズは、</b> 比較的塩分量が少ない。		
濃口醤油		ウスターソース			ケチャップ	
減塩醤油		中濃ソース			マヨネーズ	

# 春雨炒め (八宝菜風)



## 材料 | 1人分

春雨(乾燥)	20g
豚バラ肉	20g
白菜	20g
舞茸	10g
人参	10g
長ねぎ	10g
ヤングコーン(水煮)	1個
むき海老	20g
うずらの卵(水煮)	2個
ごま油	小さじ1・1/2
醤油	小さじ1/2
中華顆粒だし	小さじ1/4
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
七味唐辛子	ひとつり
水	大さじ2

## 作り方

- 春雨は熱湯(分量外)に10分程浸け、水気を切っておく。
- 豚肉は一口大に切る。
- 白菜と舞茸は一口大に切り、人参は1cm幅の短冊切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、ヤングコーンは縦半分に切る。
- フライパンにごま油を引き中火で熱し、②とむき海老をさっと炒める。
- ③を加えて全体に火が通ったら、①とうずらの卵、Aを加える。
- ひと煮立ちしたら、皿に盛り付けて完成。

## 栄養素 (1人分)

エネルギー	: 282kcal
タンパク質	: 10.0g
脂質	: 16.2g
糖質	: 21.0g
食物繊維	: 1.7g
塩分	: 1.1g

## コメント

調味料からの塩分を控えた1品です。

多種の食材から出る旨みとごま油のコクにより、全体的な満足感を高めることができます。

塩分を控える場合は、香辛料や香味野菜、酸味等でアクセントをつけることもポイントの一つです。

今回は七味唐辛子を使用し、辛味をアクセントとしています。

その他にも、すりおろした生姜を加えたり、あおさをふりかけるのもオススメです。