

HMC慢性腎臓病教室

Vol. **4**

じんくんぞうくんの腎臓病レシピ



まいにちから、まんいちまで。

独立行政法人 国立病院機構

北海道医療センター

キャラクター：当院マスコットキャラクター「まいにちくん&まんいち犬」
：オリジナルキャラクター「じん君、ぞう君、Dr.NJ」

腎臓病の食事療法は？



1日量

塩 分：6g未満

カリウム：1500mg未満（カリウム高い方）

蛋白質：0.6～0.8g/kg（蛋白制限する方）

カロリー：25～35kcal/kg（蛋白制限する方）



基本は塩分コントロールです



このレシピ集は、減塩レシピを載せています。

小さじ1杯…5ml

大さじ1杯…15ml で使用しています

カリウムや蛋白が多いメニューもありますので、カリウム制限、蛋白制限している方ご注意ください。

生卵を使用したレシピについては、調理後2時間以内に食べてください。使用した調理器具も速やかに熱湯などにて洗浄して食中毒を防止してください。

下記も参照して調理してください。

札幌市：食中毒予防の三原則

政府広報：食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント



札幌市食中毒予防



政府広報

腎臓病レシピ一覧



	分量	塩分量
1 メレンゲ泡醤油	卵1個分	0.70g
2 メレンゲ泡醤油の焼鮭	1人前	0.65g
3 メレンゲソースもやし炒め	1人前	1.00g
4 しめじと豚肉の卵とじ	1人前	0.95g
5 イタリアンもやし炒め	1人前	1.30g
6 塩分0.7g味噌汁	1人前	0.70g
7 四川風麻婆豆腐	1人前	0.50g
8 無塩味噌マヨツナトースト	1人前	1.25g
9 無塩味噌マヨハンバーグ	1人前	0.35g
10 無塩味噌マヨねぎもやし炒め	1人前	0.50g
11 坦々つけうどん	1人前	1.85g
12 坦々つけ麺	1人前	2.00g



減塩に有用なオススメ調味料



石山味噌醤油株式会社
無塩味噌



ユウキ (youki)
30%減塩ガラスープの素



マルコム
醤油麴





1 メレンゲ泡醤油



泡醤油より簡単に作れるメレンゲ泡醤油で、簡単に減塩してみませんか！
卵1個分の卵白で**塩分0.7g**の泡醤油ができます。

★材料 (1人分)

50%減塩醤油	小さじ1杯
卵白	卵1個分

★調理のポイント

減塩醤油と卵白合わせて塩分0.7gです。お寿司やお刺身にのせる量の塩分は0.1gもありません。泡状なので、塩分は感じやすいです。泡がゆるくなってきたら、再度泡立てるとしっかりした泡になります。

作ったら**2時間以内に使いきる**か、**残りは処分**しましょう。

★解説

泡醤油はゼラチンを加熱して、冷やしながら作るので手間がかかり、なかなか頻繁には作れません。
メレンゲ泡醤油は常温で手軽に作れるので、手軽に減塩したい方におすすめです。

【1人前】 エネルギー 20kcal、
タンパク質 4.3g、炭水化物 0.5g
塩分0.7g、カリウム58mg



減塩醤油に卵白を加えます。



泡立て器でよく泡立てます。
好みの硬さになったら、完成です。



箸やスプーンで、お寿司やお刺身などにのせましょう。



2 メレンゲ泡醤油の焼鮭

焼鮭は多くの方が日々食べていますが、塩分はそれなりに多いです。メレンゲ泡醤油を使うと減塩でも美味しい焼鮭が楽しめます。

★材料 (2人分)

生鮭切り身	2切れ
50%減塩醤油	小さじ1杯
卵	卵1個分
オリーブオイル	少量



★調理のポイント

フライパンを使ったので、水を入れて蒸し焼にしました。メレンゲ醤油を作って、残った黄身は、溶いて使ってみましょう。

【1人前】 エネルギー210kcal、
 蛋白28.7g、炭水化物0.45g、
塩分0.65g、カリウム 415mg

★解説

日本人は焼鮭が大好きで、よく食べます。塩分は2gくらいあるので、減塩の方にも安心して食べることができる焼鮭レシピを考えました。

メレンゲ醤油は、メレンゲの力で塩味をしっかり感じます。鮭は「生鮭」を使用して下さい。塩鮭は塩分多いです。



メレンゲ泡醤油を作ります。
 (4ページ参照)



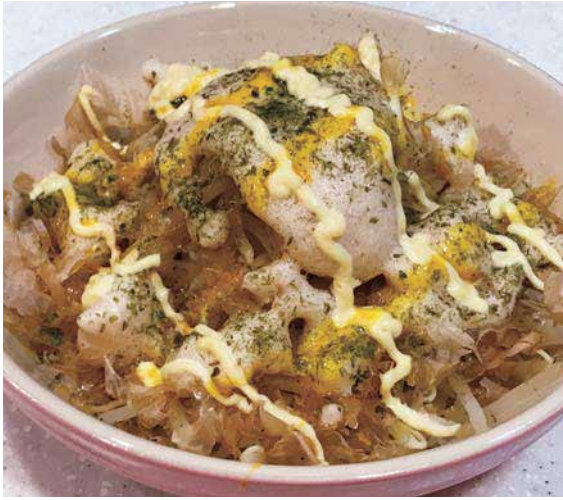
オリーブオイルをフライパンに薄く塗って鮭の両面を中火で焼きます。水を小さじ1杯入れて蓋をして、弱火で10分蒸します。



焼いた鮭を皿にのせて、泡醤油をのせます。卵黄や七味はお好みでつけて食べます。



3 メレンゲソースもやし炒め



お好み焼き風もやし炒めにメレンゲソースを使って減塩レシピにしてみました。全部食べても**塩分1g**です。

★材料 (1人分)

もやし	1袋(250g)
生卵	1個
減塩中濃ソース	小さじ2杯
マヨネーズ	大さじ1杯
かつお削り節	約5g
青のり	少々
胡椒	少々
練からし	2cm程度
ごま油(炒め用)	小さじ1杯

★調理のポイント

温かいうちに食べるには、先にメレンゲソース、からしマヨネーズを作ります。メレンゲの泡が少なくなっていたら、再度泡立ててからのせてください。生卵を加熱せずに使用しているので、**2時間以内に食べ終わって**ください。

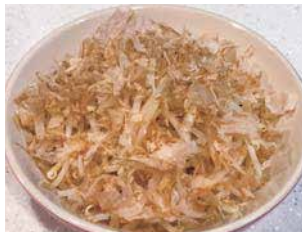
★解説

糖質制限している方のためにもやし炒めをお好み焼き風にしました。ソースをメレンゲソースにすることで、ソースの使用量を減らせると考えました。

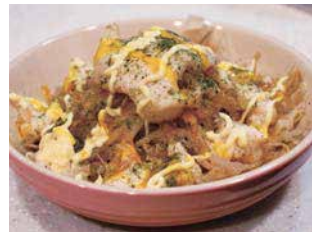
【1人前】 エネルギー 283kcal、
 蛋白21.4g、炭水化物 10.6g、
塩分1g、カリウム 371mg



もやしを水に浸します。卵白と中濃ソースを混ぜて泡立てます。マヨネーズとからしを混ぜます。



水を切ったもやしをごま油で、強火で炒めます。胡椒をお好みの量かけて、皿に盛ります。削り節のをせます。



メレンゲソース、青のり、からしマヨネーズ、溶いた卵黄を順番にかけると出来上がりです。



4 しめじと豚肉の卵とし



減塩したい、糖質抑えたい、尿酸高い方向けに考えたキノコ料理です。塩分、糖質、プリン体少なめのレシピを考えました。

★材料 (2人分)

ぶなしめじ	1袋(100g)
豚バラ肉	200g
生卵	2個
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(すりおろし)	親指大
本みりん	大さじ1杯
醤油麹	大さじ1杯
唐辛子(輪切り)	少量

★調理のポイント

豚バラ肉はしっかり炒めて、油を拭き取りましょう。溶き卵は予熱でふわっと仕上げましょう。醤油麹とみりん、ぶなしめじと豚肉の旨味を引き出しました。

【1人前】 エネルギー563kcal、タンパク質22g、炭水化物10.6g、**塩分0.95g**、カリウム504mg

★解説

ぶなしめじと豚肉を、減塩したい方、糖質を抑えたい方、尿酸を高くしたくない方も美味しく食べることができるレシピを考えました。

豚バラ肉は豚肉の中ではプリン体が少なめです。卵のプリン体も少ないです。カロリーは多いですが、糖質は少なめの料理です。



豚バラ肉を油なしで炒めます。油はキッチンペーパーで拭き取ります。にんにく、生姜、しめじを加えて炒めます。みりんと醤油麹を加えて更に炒めます。



溶き卵をかけて火を止めます。予熱を使って、かき混ぜると完成です。



写真は二人分です。お好みで、輪切り唐辛子や七味などをかけても美味しいです。



5 イタリアン風もやし炒め



減塩中、糖質制限中の方におすすめのイタリアンなもやし炒めです。カリウム制限している方は、2人分と考えて半量食べましょう。

★材料 (1人分)

豚ひき肉	100g
もやし	1袋(250g)
ミニトマト	5個
トマトケチャップ	大さじ1杯
にんにく(みじん切り)	1片
生姜すりおろし	親指大
玉ねぎみじん切り	½個
オリーブオイル	大さじ1.5杯
30%減塩ガラスープの素	小さじ1杯
胡椒 少々	少々
バジルの葉	小を数枚
パルミジャーノ・レッジャーノ	少量

★調理のポイント

玉ねぎは甘さを引き出すのにしっかり炒めましょう。もやしは炒めすぎないうちにソースを入れましょう。

パルミジャーノは3gかけてますが、その分塩分は0.1g増えます。

★解説

減塩でも辛くないもやし炒めを作りました。炭水化物は少ないので、糖質制限にも良いです。

【1人前】 エネルギー570kcal、タンパク質24.5g、炭水化物28.7g、**塩分1.3g**、**カリウム963mg**



にんにくとオリーブオイル大さじ1杯を入れて、弱火で加熱する。ひき肉、生姜、玉ねぎを入れてよく炒める。トマト、トマトケチャップ、大さじ1杯の水で溶いたガラスープの素を加えて更に炒めてソースの完成。



水に浸しておいたもやしの水を切り、大さじ1/2杯のオリーブオイルで炒める。もやしはまだ硬いうちにソース半量を混ぜて炒める。お好みで胡椒を加える。



お皿に盛り付けて、残りのソースを載せたら完成。バジルの葉やパルミジャーノ・レッジャーノはお好みで、トッピングしてください。



6 塩分0.7g味噌汁



無塩味噌を使って、1人前**塩分0.7g**に抑えた減塩味噌汁です。ガラスープの素を使って、塩分の少なさをカバーしています。

★材料 (4人分)

無塩味噌	大さじ2杯
30%減塩ガラスープの素	大さじ1杯
木綿豆腐	1丁(400g)
長ネギ(輪切り)	1本
昆布	手のひらサイズ
厚削り節	8枚
煮干し	4匹
水	800ml

★調理のポイント

無塩味噌とガラスープを使うのがポイントです。豆腐の水切りをしておくほうが、豆腐に味も多少はいるので、おすすめです。減塩不要のご家族は、ガラスープの素を追加するか、塩を少量加えてください。

【1人前】 エネルギー96kcal、タンパク質7.8g、炭水化物5.4g、**塩分0.7g**、カリウム149mg

★解説

塩分が多くなる原因の一つが毎日味噌汁を飲むことです。毎日味噌汁が飲みたいけど減塩が必要な方のために、考えました。旨味がしっかり出ているので、旨味を楽しんでください。1食塩分2gが目標なら、あと1.3g塩分使える計算となります。1人分200mlで計算していますが、1人分の量を減らすと更なる減塩になります。



豆腐に重しを載せて、水切りをします。昆布、厚削り節、煮干しを水800mlに入れて中火で加熱します。昆布が膨れて柔らかくなったら、全て取り出します。



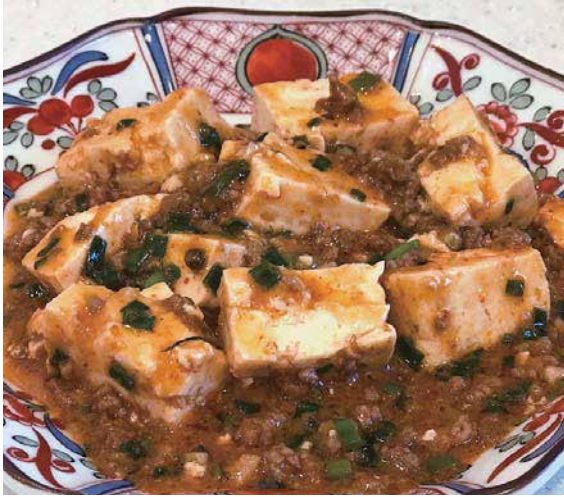
弱火で加熱しながら水切りした豆腐、無塩味噌、ガラスープの素を加えます。



ネギを加えて火を止めたら完成です。海苔をトッピングしたり、だしに使った昆布を刻んで加えたりするアレンジもあります。



7 四川風麻婆豆腐



★調理のポイント

減塩にするために、無塩味噌、減塩ガラスープの素を使っています。旨味を出すためにケチャップを使っています。更に四川風にしたければ、花椒(山椒)をあとから追加してください。塩分はガラスープ、ケチャップ、ひき肉、豆腐に含まれます。

★解説

麻婆豆腐には豆板醤が必要ですが、減塩のため、豆板醤を使わずに作りました。市販の減塩麻婆豆腐より、麻婆豆腐らしさが出せるように工夫しました。無塩味噌が手に入らないなら、減塩味噌を使いましょう。



豆腐に重しを載せて、水抜きをしておきます。ひき肉をごま油でしっかり炒めます。にんにく、生姜を加えて更に炒めます。



味噌、砂糖、水100mlを混ぜたものを加えます。七味唐辛子と花椒(山椒)、ケチャップを加えます。ガラスープの素と片栗粉を水150mlに混ぜたものを加えます。



切った豆腐を入れます。ネギと辣油を加えて、豆腐を崩さないように優しく混ぜたら完成です。

1人前の塩分0.5gの四川風麻婆豆腐です。高血圧、腎臓病の患者さんでも塩分を気にせず食べることができるレシピです。

★材料(4人分)

牛豚合挽き肉	200g
もめん豆腐	400g
小ねぎ輪切り	10本
しょうが(すりおろし)	親指大
にんにく(みじん切り)	2片
無塩味噌	大さじ4杯
砂糖	大さじ1杯
七味唐辛子	大さじ1杯
花椒(山椒)	小さじ1/3杯
30%減塩ガラスープの素	4g
片栗粉	小さじ1杯
トマトケチャップ	小さじ2杯
ごま油	小さじ1杯
辣油	小さじ1杯
水	水 250cc

【1人前】 エネルギー272kcal、タンパク質17.7g、炭水化物12.2g、塩分0.5g、カリウム120mg



8 無塩味噌マヨツナトースト



無塩味噌を使った味噌マヨツナトーストです。塩分は**1.25g**です。セロリシードをトッピングすると味に深みが出ます。

★材料 (2人分)

無塩味噌	大さじ1杯
マヨネーズ	大さじ2杯
食塩・オイル不使用ツナフレーク	50g
6枚切り食パン	2枚
セロリシード	少々

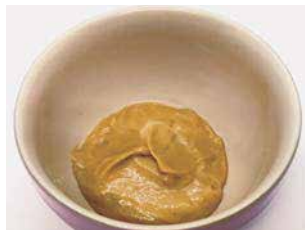
★調理のポイント

無塩味噌を入手できれば、簡単に調理できます。普通の味噌で作ると塩分は、**2.45g**になります。50%減塩味噌使用で塩分**1.85g**です。セロリシードの代わりに七味をかけて焼いてもおいしいです。

【1人前】 エネルギー338kcal、タンパク質11.2g、炭水化物30.5g、**塩分1.25g**、カリウム118mg

★解説

無塩味噌を活用した減塩レシピを作りたくて、味噌マヨレシピを考えました。ツナマヨも美味しいので、味噌マヨツナにして、焼くと香ばしさも出て美味しくなります。2枚食べると塩分2.5gとなり1食の塩分としては、やや過剰になります。



味噌とマヨネーズを混ぜて味噌マヨを作ります。



食塩・オイル不使用ツナフレークを加えてしっかり混ぜます。



食パンの上に味噌マヨツナを塗ります。お好みでセロリシードをふりかけます。200度5分の設定でオーブンで焼いたら出来上がり。トースターでもOKです。



9 無塩味噌マヨハンバーグ



無塩味噌マヨを練り込んだハンバーグです。1人前の塩分は**0.35g**です。

★材料 (2人分)

牛豚合挽き肉	200g
無塩味噌	大さじ1杯
マヨネーズ	大さじ2杯
玉ねぎみじん切り	小1個分
オリーブオイル(炒め用)	少量
ブラックペッパー	少々

★調理のポイント

味噌マヨをハンバーグに練り込むことで、マイルドな味わいになります。

味噌は自己主張しません。焦げすぎないように注意しましょう。無塩味噌が入手できない方は減塩味噌を使用してください。

写真は1人前(2個)です。

★解説

減塩できるハンバーグを考えました。味噌マヨを練り込むことで、ハンバーグ自体にしっかりした味があります。1人前の塩分は0.35gなので、ケチャップ小さじ1杯(塩分0.2g)や中濃ソース小さじ1杯(塩分0.4g)をつけても、十分減塩メニューです。

【1人前】エネ

ルギー390kcal、タンパク質19.7g、炭水化物9.2g、**塩分0.35g**、カリウム405mg



味噌とマヨネーズを混ぜて味噌マヨを作ります。ひき肉と玉ねぎみじん切りを準備しブラックペッパーをかけます。ひき肉、玉ねぎ、味噌マヨをしっかり混ぜます。



厚みはできれば1.5cm程度に形を整えます。4個作れます。



オリーブオイルをひいて、弱火～中火で加熱します。焦げすぎないように注意しましょう。お好みで、七味をかけても美味しいです。



10 無塩味噌マヨねぎもやし炒め



無塩味噌マヨを使ったネギもやし炒めです。1人前の塩分は0.5gと抑えています。ボリュームあるメニューです。

★材料 (2人分)

もやし	1袋
小ねぎ	8本
牛豚合挽き肉	100g
無塩味噌	大さじ2杯
マヨネーズ	大さじ4杯
七味	小さじ1杯

★調理のポイント

味噌マヨを入れて炒めるときは焦げないように火加減を注意してください。ある程度濃厚な味でありながら、塩分少ないので、あっさりしている面もあります。七味や胡椒、山椒をかけてみると味が強くなります。

★解説

味噌マヨは甘めなので、七味でしめてみました。ボリュームをもっと欲しい方は、2人前食べても構いません。2人前で塩分1gなので、ご飯にのせて丼物にしても美味しいです。

【1人前】 エネルギー344kcal、タンパク質13.1g、炭水化物8.2g、**塩分0.5g**、カリウム250mg



味噌とマヨネーズを混ぜて味噌マヨを作ります。ひき肉を炒めて七味を加えます。半量の味噌マヨを混ぜて更に炒めて、器に移します。



4cmくらいに切った小ねぎと水切りしたもやしを中火でさっと炒めます。残りの味噌マヨを加えて更に炒めます。



半量の味噌マヨひき肉を入れて混ぜます。焦げないように火加減注意。器に盛って、残りの味噌マヨひき肉を載せれば完成です。



11 坦々つけうどん



汁まで飲んでも**塩分1.85g**の坦々つけうどんです。豆板醤の辛味と豆乳のコクで塩分が少ないことを感じさせないレシピです。

★材料 (2人分)

ゆでうどん	180g×2
無調整豆乳	200ml
水	50ml
豚ひき肉	100g
豆板醤	小さじ1杯
30%減塩ガラスープの素	大さじ1杯
ねりごま	大さじ1杯
にんにく(みじん切り)	1片
生姜すりおろし	親指大
ごま油(炒め用)	大さじ1杯
小ねぎ輪切り	1本

★調理のポイント

にんにくをこがさないように弱火で炒めましょう。豆板醤を入れてからもしっかり炒めましょう。豆乳を加えたら弱火にしましょう。辛さが足りない方は、輪切り唐辛子、七味、花椒などを加えてください。すりごまをたっぷりいれるとコクが増します。

★解説

減塩している方でも、汁まで飲み干せるうどんを作れないかと考えました。大手有名スーパーが販売している塩分0.3gのゆでうどんを使用しました。

【1人前】 エネルギー531kcal、タンパク質22g、炭水化物56.9g、**塩分1.85g**、カリウム431mg



ごま油でにんにくを弱火で加熱し、にんにくの香りを引き出します。ひき肉、生姜を加えて中火で炒めます。豆板醤を加えてしっかり炒めます。小ねぎを加えて更に炒めます。



水、豆乳、練りごまを入れて弱火で加熱します。ガラスープの素を加えて5分後火を消したらスープ完成です。



うどんは4分ゆでます。スープにはお好みで、すりごまや輪切り唐辛子をトッピングしてみてくださいね。



12 坦々つけ麺



減塩中でラーメンが食べたい方にもおすすめの坦々つけ麺です。汁を飲み干しても**塩分2g**なので、安心して汁を**飲み干して**下さい。

★材料 (2人分)

西山ラーメン平打ち麺	2袋(140g×2)
豆乳	160ml
水	40ml
豚ひき肉	100g
豆板醤	小さじ1杯
30%減塩ガラスープの素	大さじ½杯
ねりごま	大さじ1杯
にんにく(みじん切り)	1片
生姜すりおろし	親指大
ごま油	大さじ1杯
小ねぎ輪切り	1本

★調理のポイント

塩分は、麺、豆板醤、ガラスープの素に含まれています。合計しても塩分2gです。やや辛めなので、辛さを減らしたい方は、豆板醤を減らしてガラスープの素を増やして調整して下さいね。辛さが足りない方は、辣油・七味など追加どうぞ。

【1人前】 エネルギー520kcal、タンパク質21.7g、炭水化物54.4g、**塩分2.0g**、**カリウム905mg** (カリウム制限している方は、麺と汁の両方少なく食べてください。

★解説

ラーメンは塩分が多い料理です。減塩している人はラーメン食べたいけど我慢している人も数多くいます。そこで、汁を飲み干しても塩分2gに抑えた、坦々つけ麺を考えました。つけ麺のほうが、塩分を抑えやすいと考えました。汁が濃い人はお湯を追加して下さい。



ごま油でにんにくを弱火で加熱し、にんにくの香りを引き出します。中火にしてひき肉、生姜を加えて炒めます。豆板醤を加えてしっかり炒めます。



水、豆乳、練りごまを入れて弱火で加熱します。ガラスープの素を加えて混ぜたらスープ完成です。



麺をゆでて、お湯を切ります。スープにはお好みで、ネギ、ラー油、すりごまなどを加えてみてくださいね。



腎臓内科外来

診療案内



	月	火	水	木	金
担当医	伊藤 政典	休 診	柴崎 跡也	柴崎 跡也	伊藤 政典
初 診	○		○	○	○
再 診	○		○	○	○

初診につきましては、【原則紹介制】、再診につきましては、【予約制】となっております。
初診の方は窓口で受付のうえ、腎臓内科外来にお越しください。なお、初診で他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、保険外併用療養費として診療費と別に5,000円（税別）が加算されますので、なるべく紹介状をお持ちください。

医療機関からの予約は、地域医療連携室にて受付しております。

当院に通院中で当科受診を希望の方は、現在通院中の担当科にご相談ください。

まいにちから、
まんいちまで。



独立行政法人 国立病院機構

北海道医療センター

〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号

紹介予約：TEL.011-611-8116 (地域医療連携室)

FAX.011-611-8112

代表電話：TEL.011-611-8111



公式ウェブサイト

2019.2

当院
公式SNS

facebook



Instagram



twitter



You Tube



<https://hokkaido-mc.hosp.go.jp/>

北海道医療センター

検索