

栄養部からのお知らせ

➤ セタには“冷しそうめん”を“特製減塩めんつゆ”で！



7月7日に瓜や梨、茄子、枝豆に加えて素麺を食べるのは、この日に食べると、年中無病で過ごせるという説と、素麺を縫い糸になぞらえて、裁縫の上達を願ったという説があるそうです。素麺と言えば、『素麺を食べて体重が増えた』と言われる透析治療中の方の声をよく耳にします。今年はその対策として、氷水に浮かす素麺ではなく、1口分ずつ手どっては盆ざるに盛って、氷をのせた“冷しそうめん（下写真）”

にしてみられませんか？もちろん、インスタントのめんつゆではなく、出汁をとり、減塩しょうゆで作った“特製減塩めんつゆ”でもうちょっと減塩してみましょう。

更に、乾麺の塩分は、茹でる事で茹で汁に溶け出します。減塩目的で茹でるなら、まず『たっぷり目の茹で汁』を準備して、鍋の中で麺が踊るほどしっかり茹でましょう。『茹でる時間を伸ばす』のもお勧めです。そして最後に、『冷水締めで、しっかりもみ洗いをしてください！』。しっかりもみ洗いをして、麺の表面に付いている塩分を落とします。どうでしょう！上手に減塩した“冷しそうめん”を頂けそうですね！是非お試しください。💕



出汁と減塩しょうゆで作ってみましょう！

氷を飾ろう！

《特製減塩めんつゆ（2人分）の作り方》



- ① 急須に花かつお3gを入れ、お湯200ccを注ぎ、蓋をして20～30秒おく。
- ② ①の出汁を鍋に入れ、みりん大さじ2杯、減塩しょうゆ大さじ2杯の順に入れ、中火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、2分ほど加熱したら出来上がりです♡

➤ 栄養相談のすすめ！



新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？

➤ お料理教室のご案内！

7月は透析治療を受けておられる方、たんぱく質と塩分を調整されておられる方、エネルギーと塩分を調整されておられる方と一緒に2回ずつお料理教室を開催します。今回は“巻き寿司”“魚の照焼”“きゅうりのレモン酢和え”“水まんじゅう”です。この機会にみなさまお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。💖



なお、お料理教室は新型コロナウイルス感染症対策として少人数開催とし、料理の試食はお持ち帰り後をお願いしています。