

まめ けあ 通信 コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成27年10月発行



栄養＋健康コラム ～カリウムを減らすための調理法 ① [切る・洗う・水にさらす]～

先月は「カリウムが多く含まれている食品」についてお話しいたしましたが、野菜や果物だけでなく、豆やきのこ、海藻などにも含まれていることがお分かりいただけたかと思います。今回は「カリウムを減らすための調理法 ①」についてお話しいたします。

■カリウムを減らすために、知っていただきたいのは「**カリウムは水に溶ける性質がある**」ということです。この、『水に溶ける』という性質を利用し、調理をするときにひと工夫するだけでカリウムの摂取量を低減することができます。

①なるべく細かく、薄く切る



水にふれる表面積が大きいほど、カリウムは抜けやすくなります。なるべく細かく、薄く切りましょう。

②よく洗う



生のまま食べる野菜も、茹でた野菜も流水でしっかり洗いましょう。洗った後は、きちんと水気を切ることも大切です。

③水にさらす



生のまま食べたい野菜は細かく切ったり、薄切りにしたあと、水にさらします。その後はしっかり水気を切りましょう。

「水にさらす事でどのくらいカリウムが減るの?」というご質問をいただきますが、食材の切り方や大きさ、水の量や、水にさらす時間などによっても低減量は異なります。カリウムの多い野菜やいも類などを食べる時は、ぜひ実践してみてくださいね。

～次回は『カリウムを減らすための調理法 ② [茹でる・茹でこぼす]』について、お話しいたします～

■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピと一緒に学んでみませんか?

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日

スタンプ
2倍
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか?

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時