

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11月発行



栄養＋健康コラム ～カリウムを減らすための調理法② [茹でる・茹でこぼす]～

先月は「カリウムを減らすための調理法①」として【なるべく細かく切る、よく洗う、水にさらす】の3つのポイントについてお話ししました。今回はさらに「カリウムを減らすための調理法②」の【茹でる、茹でこぼす】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たっぷりのお湯で茹でる



お湯が少ないと、カリウムが溶け出にくくなります。茹でる時はたっぷりのお湯で茹でましょう。茹でた後の野菜は流水で洗い、水気をよく切りましょう。

②茹でこぼす



みそ汁やスープ、煮物、鍋物などの料理を作るときは、一度茹でたお湯を捨てる(茹でこぼす)ことが重要です。茹でこぼしをせずに料理すると、カリウムが溶け出した汁も一緒に摂取してしまう事になるので注意しましょう。鍋物を食べる時も、茹でこぼしをしてから作ることで味の雑炊まで、おいしくいただけます。

茹でこぼしてから調理しましょう!



重要! カリウムは加熱することでは減ることはなく、電子レンジによる下処理ではカリウムの低減には効果がありません。肝心なのは、水に溶ける性質を利用し、**水に溶け出したカリウムを摂取しないように調理すること**です。

～次回は『体をつくるために必要な五大栄養素』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(食品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時