

カリウムを味方につける！

カリウムには体内のナトリウム(食塩の成分)を排出する働きがあります。

カリウムを多く含む野菜や果物は、強い味方！

## ✨ できることから始めよう ✨

### ★野菜や果物を積極的に食べよう

👉 野菜は1日あたり小鉢で5～6杯を目標に食べましょう。



1日で小鉢5～6杯  
野菜類の料理を食べ  
ると、1日350g  
の野菜を摂ることが  
できます♪

👉 果物は1日あたりこぶし1個程度を目安に。

果物は糖分も多く含むので、できるだけ**お昼まで**に摂取しましょう。



握りこぶし1個  
分を目安に！

※腎臓病や糖尿病等、通院中の方は必ず担当の医師の指示に従ってください。

### ～ おすすめ適塩レシピ ～

#### 【大豆ミート入りキーマカレー】

1人あたり…エネルギー426kcal たんぱく質12.8g 食塩相当量1.5g

##### 〈材料(4人分)〉

牛豚合いびき肉	120g
戻した大豆ミート(乾燥約20g)	50g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
なす(みじん切りにし水にさらす)	
	小1本(約100g)
にんじん(みじん切り)	1/2本(約100g)
じゃがいも(みじん切り)	小1個(約100g)
にんにく(みじん切り)	1片
カットトマト缶	100g
サラダ油	少々
カレー粉	大さじ2
コンソメ	小さじ1
A ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

##### 〈作り方〉

- ① 大豆ミートは熱湯で約4分茹で、水で洗い水気を絞る。
- ② フライパンにサラダ油少々をひいて中火で熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、牛豚合いびき肉を炒める。肉の色が変わったら、大豆ミートを加え水気がなくなるまで炒める。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
- ③ なすとカットトマト缶を加え、野菜に火が通るまで炒める。Aを加えて水分がなくなるまで煮る。

