

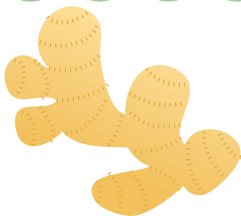
## 腎臓病の 食事療法を 楽しむ工夫

食事は、毎日の生活のなかでも大きな楽しみの1つです。そこに何かの制限が加わると、「あれもこれもダメ」と感じて、食事が楽しくなくなってしまうかもしれません。

ただ、たんばく質や塩分の制限は、腎臓病の進行を遅らせるためにも、体内の環境を一定に保つためにも必要なことです。しっかりと取り組まなければなりません。

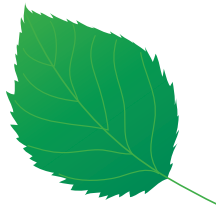
しかし、「食べてはいけない食材」がたくさんあるわけではありません。要は、調理の仕方や食べる量に工夫が必要なのだけです。味付けを調味料だけに頼るのではなく、「調味料代わりになる味付け方法」もあります。今回は、ハーブを使った味付けを紹介します。

# 調味料代わりに味付けに使える ハーブ



しょうが

みじん切り、せん切り、おろすなどして用いる。料理の風味付けや食材の臭みを消す効果もある。



しそ

細切りにして薬味にしたり、そのまま付け合せに使ったりする。特有の香りがあるので、調味料の量がおさえられる。



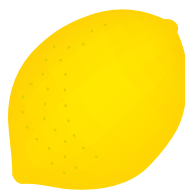
みょうが

細切りやみじん切りにして薬味として用いる。冷奴などにのせれば、しょうゆの分量がおさえられる。



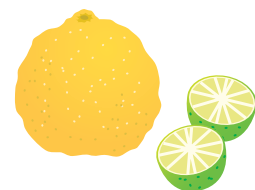
さんしょう

彩りとして葉をそえたり、粉末のものを香り付けとして用いたりする。特有の香りがあり、味にアクセントが付く。



レモン

しょうゆや塩をかけたいときに、代わりに加えると酸味がついておいしくなる。サラダやフライなどにかけるとよい。



ゆず・かぼす

焼き魚や刺し身に添えると、彩りもきれいで、風味付けにも役立つ。しょうゆなどの調味料もおさえられる。



バジル

洋風のしそといった趣のあるハーブ。トマトや肉との相性がよく、洋食に使うと便利。彩りもよいので飾りとしても。



パセリ

飾りハーブの定番的存在。そのまま使うのはもちろん、みじん切りにして料理に加えると香り豊かになる。



にんにく

みじん切りやスライス、おろしたりなどして用いる。加熱すると独特のうまみを出し、料理にコクを出す効果がある。