

管理栄養士の
おすすめレシピ
トマト豚汁

塩分
1.4g



ここが
ポイント！

豚汁のみその半分をトマトケチャップに置き換えると、トマトのうま味（グルタミン酸）と、豚肉のうま味（イノシン酸）の相乗効果でうま味が増します。ケチャップの「うま味」「甘味」「酸味」「香り」で38%の減塩となります。

■材料（4人分）

大根…………… 100g
にんじん…………… 1/3本
長ねぎ…………… 1/2本
ごぼう…………… 1/4本
えのきだけ…………… 1/2袋
ごま油…………… 大さじ1/2
豚肉…………… 120g
水…………… 4カップ
だしの素…………… 小さじ1/2
みそ…………… 大さじ2弱
トマトケチャップ… 大さじ2弱

■作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切り。ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。えのきだけは、1cm長さに切る。
- ②鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、ごぼう、大根、にんじんを炒め合わせる。
- ③水、和風だしの素、えのきだけを加え野菜がやわらかくなるまで煮込む。みそ、トマトケチャップを加え味付けし、長ねぎを加える。

【1食分の栄養価】 エネルギー 98kcal/たんぱく質 8.6g / 脂質 3.2g / カルシウム 33mg / 鉄 1.0mg / 塩分 1.4g



公立藤田総合病院
腎臓内科
佐藤啓二 先生

腎臓を守ることは、心臓・血管を守ることです

慢性腎臓病（CKD）の患者さんは、透析になるよりも心臓や血管の病気で重症化することが分かっています。尿検査と腎機能検査を行って早期にCKDを発見、治療することが、腎臓病はもちろん心筋梗塞や脳卒中の進行を防ぐことにつながります。尿検査を毎年受けて隠れCKDを見つけましょう。

広 告

広 告

NEWS

ほめて
育てよう！



子育てアドバイス



普段お子さんをほめていますか？子育てでほめることは大切だと分かっているけど「ほめるのが苦手…」「どうほめていいかわからない」と悩む人もいるのではないのでしょうか。今回は、よりよいほめ方について、考えていきましょう。

『ほめる』ってどういうこと？

ほめることは「それはよいことだよ」「それで大丈夫だよ」と子どもに知らせる**ポジティブサイン**です。

さらに、もともと備わっている「子どもの育つ力」は、ほめられた満足感から生まれるため、次のステップへ挑戦する気持ちを芽生えさせてくれます。結果として、子どもの自立心を伸ばすことにつながります。

では、何をほめたらいいの？

普段の生活の中にほめることはたくさんあります。大人はどうしても良い結果や大きな変化が見られた時にのみ、ほめてしまいがちですが、「できて当たり前」のことも、ほめてあげましょう。ほめられたことは「ポジティブな経験」となり、次の行動や意欲につながります。

ほめるときの4つのポイント

1 いまできていることを
見つけてほめましょう。

- 日ごろから子どもがしていることに目を向けてみましょう。以前より少しでもできていることや、自分で考えて行動していることがたくさんあります。

2 良いと思ったことを、
すぐにその場でほめましょう。

- 「いいな」と思ったらほめ時です。結果だけでなく、頑張りのプロセスもほめるようにしましょう。頭をなでたり、抱きしめたりすることも効果的です。

3 ほかの子と比べず、
過去からの成長をほめましょう。

- 「○○ちゃんよりできている」という表現より、以前と比べて何ができるようになったのか、成長を認めてもらったほうが今後の励みになります。

4 ほめっぱなしにせず、
次の行動を見届けましょう。

- 子どもはきっと“またほめられたい”と思っています。昨日できたことでも、今日またできていたら、繰り返し何度でもほめてあげてください。継続する力となります。

普段の生活の中に、ほめる要素はたくさんあります。「良いな」「頑張ったな」「また、やってほしいな」と思った行動は、すかさず言葉や態度で表現してほめるようにしてみましょう。また、「嬉しい」「ありがとう」「助かった」などの言葉も忘れずに伝えましょう。

広 告