


栄養部だより

令和3年・秋号
栄養部 日向

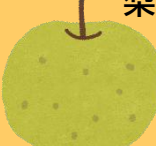
食欲の秋がやってきました。

— 秋の味覚 — (100g あたり)

果物・種実類

カリウム 130mg
リン 15mg
 ぶどう

柿
カリウム 170mg
リン 14mg


カリウム 140mg
リン 13mg
 梨

カリウム 460mg
リン 72mg
 栗 (ゆで)

栗は、甘露煮にするとカリウム 75mg/リン 25mg と削減できます！

野菜

カリウム 220mg
リン 65mg
 平均値きのこ類


さつまいも (生・蒸し)
カリウム 480mg
リン 47mg


カリウム 330mg
リン 23mg
 じゃがいも (蒸し)


かぼちゃ (ゆで)
カリウム 430mg
リン 43mg


ドライフルーツは、特にカリウムが多く含まれています。

魚

カリウム 130mg
リン 15mg
 サンマ

牡蠣
カリウム 130mg
リン 15mg


カリウム 130mg
リン 15mg
 カツオ

青背魚には、中性脂肪やコレステロールを下げるEPAやDHAが豊富です。

芋類やカボチャなどは、茹でこぼしを行ってもカリウムが抜けにくい野菜です。干し芋等は特に多く含まれています。

秋の旬の食材にはカリウムが多く含まれている傾向があります。

茹でこぼしや水さらしをきちんと実施し、**1回の摂取量や摂取頻度**には注意しましょう。また、カリウムやリンが多く含まれている食品に偏らないように気をつけ、バランスの良い食事を心がけましょう。

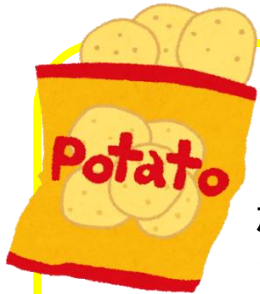




食欲の秋ということで、注意しなければならないのが…

間食

です。



ポテトチップス

ポテトチップスはカリウムが多く含まれているジャガイモから作られています。



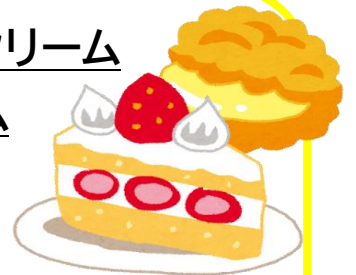
チョコレート

チョコレートの原材料はカカオ豆です。

豆類には、カリウムが多く含まれています。チョコレート以外に、ココアもカカオ豆から作られており、カリウムが多く含まれています。

カスタードクリーム や生クリーム

これらには、リンが多く含まれています。その他、クリームパン等も同様にリンが多く含まれています。



もちろん、これら以外の菓子類にもカリウムやリンは含まれています。

活動量のある日中に 1日1回までにし、1回の摂取量に注意しましょう。

また、食べるタイミングにも注意しましょう。

- ➡ 食事と食事の間にあたる「間食」として摂取すると、薬の効果が薄れてしまいます。食後のデザートとして薬を飲む前に食べるのがおすすめです。

※食欲がなく、1回の食事量が少なくなってしまう時は、間食を利用し、おにぎりやサンドイッチ、サラダチキン、茹で卵や温泉卵などを取り入れましょう。

鮭やツナマヨのおにぎり、タマゴやカツのサンドイッチがおすすめです。

