

栄養部だより



年末年始号ですが、まず少しお先に

●クリスマスについて

令和3年・年末年始号
栄養部 日向



ケーキ類の生クリームやチョコレートは、カリウムやリンが多く含まれています。一度にたくさん食べないように注意し、間食としてではなく、食後のデザートとして、薬を飲む前に食べるようにしましょう。



オードブルやクリスマスチキンなどおかずに偏った食事にならないよう注意し、バランスよく食べることを心がけましょう。



●年越しそば

- ・お汁は残しましょう。
- ・夕食として食べる場合は、たんぱく質と野菜を入れて具沢山に！夕食後の夜食として食べる場合は、トッピングはなしの「かけそば」にし、夕食の主食(ご飯)の量は少な目にしましょう。
- ・※とろろはカリウムが多く含まれています。控えましょう。
- ・※そば→うどんに変えることでリンの摂取量を減らすことができます。



●おせち料理

田作り・・・リン、カリウムが多く含まれています。

大匙1(10g) リン:230mg
カリウム:160mg



かずのこ(塩蔵・水戻し)・・・塩分やリンが多く含まれています。1切れ(40g) リン:38mg、塩分:0.5g

昆布巻き・・・カリウムが多く含まれています。

1切れ(10g)
カリウム:219mg



栗きんとん・・・カリウムが多く含まれています。

栗2個(60g)
カリウム:112mg



黒豆・・・カリウムが多く含まれています。

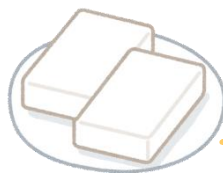
大匙1(20g)
カリウム:66mg



●おもちの食べ方●



ご飯 1 杯(150g) ≒ 角餅 2 個(50g×2)
252kcal

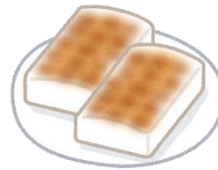


234kcal

お餅は、水分が少ないです。

ご飯 1 杯約 90ml お餅 2 個約 45ml

焼くと…



お餅 2 個約 40ml

さらに水分が少なくなります◎！

※ごはんと同量のお餅を食べるとカロリー、糖質ともに多くなります。お餅に置き換える場合は、摂取量に注意しましょう。

※うすくち醤油の方が塩分が多い！

いそべ焼

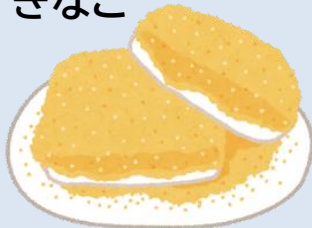


いそべ焼は醤油をつけて焼くため、塩分量が多くなります。醤油の量を加減する、減塩醤油を使用する等、工夫しましょう。

こいくち醤油/うすくち醤油 小匙 2(12g) 塩分:1.7g/1.9g

味付け海苔 1 枚(0.3g) 塩分:0.01g

きなこ



きなこには少量でもカリウム・リンが多く含まれています。付けすぎには注意し、数値が高い方は控えましょう。

きなこ大匙 1(7.5g) カリウム:150mg、リン:50mg

おしるこ/ぜんさい・お雑煮



お餅は煮込むのではなく、焼いてから、少な目の汁をかけて 食べることをお勧めします。※小豆は皮の部分にカリウムが多く含まれています。おススメはこしあんです。

お餅 2 個の水分量 焼く:40ml 茹でる:53ml

※糖尿病の方、誤嚥の恐れがある方は摂取量や摂取方法に注意しましょう。

※間食(おやつ)として食べると食べ過ぎにつながります。

食欲がなく、食事量が少なくなってしまったときなどに取り入れましょう。

■次回、冬号にて詳しく掲載させていただきますが、寒い冬は、鍋料理や汁物など、水分の多く含まれている食事が美味しい季節になります。

➔ 透析間の水分増加が多くならないように
水分が多く含まれる食事・飲水量には注意しましょう！

