

栄養部だより

令和4年 冬・早春号
栄養部 日向

節分



食品	目安量		リン	カリウム
福豆(煎り大豆)	10粒(1粒0.3g)		35mg	114mg
甘納豆	10粒 (あずき:0.6g、いんげん:2.3g、エンドウ:1.4g)		14mg	16mg

ポイント



福豆はカリウムが多く含まれています。年齢の分だけ食べると食べ過ぎに繋がります。甘納豆は、カリウム・リンは少ないですが、糖質が多いため、糖尿病の方は要注意！

【巻きずし】酢飯には塩分が多く含まれています。ご家庭で作られる場合は白飯を基本とし、市販のものを購入される場合は摂取量に注意しましょう。また、巻き寿司だけではエネルギーやたんぱく質が不足してしまいます。白飯で塩分量を抑え、おかずと一緒に食べましょう。



バレンタイン



ナッツ類の中で
カリウム・リンが少ないのは
マカダミアナッツ！

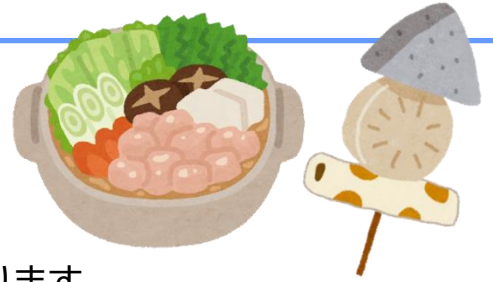
食品	目安量	リン	カリウム
ミルクチョコレート	25g(板チョコ 50g の半分)	60mg	110mg
ホワイトチョコレート	25g(板チョコ 50g の半分)	53mg	85mg
アーモンドチョコレート	30g(1粒 7.5g を 4個)	80mg	138mg
マカダミアナッツチョコレート	30g(1粒 7.5g を 4個)	61mg	115mg

ポイント



チョコレートは、カカオの成分が多いものほど、カリウム・リンが多く含まれています。ナッツ類では、特にアーモンド・ピーナッツにカリウム・リンが多く含まれています。摂取量に注意しましょう。

水分の多い料理



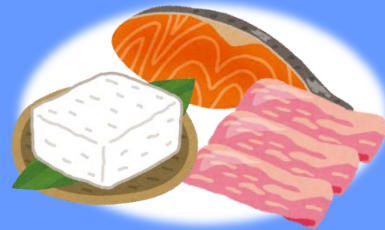
鍋料理は、水分が多く含まれており、一人前量が把握しにくいいため食べ過ぎてしまう傾向があります。また、締め雑炊や麺類を食べることで、水分量や出汁に溶けて出たカリウム・リンの摂取量増加につながります。

お鍋の食べ方のポイント

たんぱく質食材(1種類)



野菜・きのこ類



豆腐・魚・肉

この組み合わせを交互に3回程度、器に取り入れて食べる

---組み合わせ1回分の目安量---

【野菜やきのこ】お箸でつかめる量(20~30g)

【たんぱく質食材】豆腐:1切れ(20~30g)、豚肉:1枚(20g)、鶏肉:1切れ(30g)等

おでんを食べるときのポイント

- ・練り製品を減らしましょう。→ 塩分量やリンを減らすことができます。
- ・薄味で調理し、からし等の香辛料で風味をつけましょう。
- ・汁は残しましょう。→ 練り製品は水分を吸収しやすいので要注意!

※締めの雑炊や麺類の食べ過ぎを防ぐためにも、“主食と一緒に食べる”ことを心がけてみましょう。なるべく締めの雑炊や麺類の摂取は控え、食べる場合は一口見程度に抑えましょう。

※食べるときは、「土日」や「日月」など透析と透析の間が2日空く日は避けましょう。

※鍋のスープの素は、塩分が多く含まれています。

水炊きをポン酢で食べることをお勧めします。

カリウムやリン、水分に注意しながら、行事の食事をお楽しみください! 食べ過ぎてしまった場合は、前後の食事調整しましょう。

