



2月の栄養だよ!



2013. 2. 1

2月は寒さの峠が来る頃ですが、みなさん体調管理はしっかりできていますか?
立春を迎え、暦の上では春になります。節分やバレンタインデーなど、
イベントも楽しみながら寒さを乗り越えましょう

さいきじん
ニュース!

2013年、さいきじんクリニックでは還元水素水を導入しました!



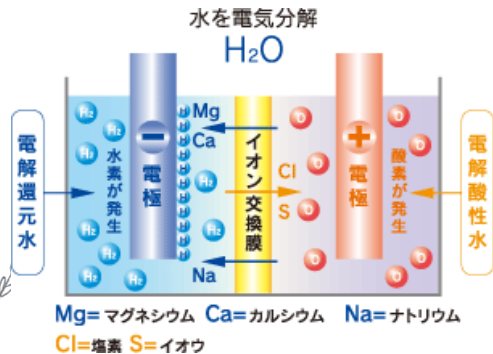
電解還元水は水素を多く含んだ健康に有益な水です。

様々な研究も進んでいます

- ・細胞内の活性酸素を消し、がん細胞の浸潤を抑制する
- ・DNAを酸化障害から守る など多数

(九州大学大学院 白畑教授)

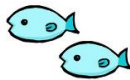
栄養士が調理に使う水も還元水素水です。
違いに気付いて頂けると嬉しいです!



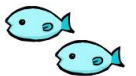
魚介類で動脈硬化予防を!!

透析患者さんがなりやすい疾患の一つとして、「心不全」があります。なりやすい理由の中には、「糖尿病や高血圧・脂質異常症・喫煙歴のある人、高齢者は動脈硬化が進行しやすく、心不全の危険因子となる」ことがあげられます。食事からもしっかりと予防をしましょう。

魚には DHA や EPA が多く含まれます。DHA は悪玉コレステロールを減らす作用があります。EPA は、血流の流れを良くし、血管や赤血球の働きを整え、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあり、互いに補い合って作用します。



動脈硬化の予防の第一歩は、少しでも魚を食べることです!



DHA・EPAの多い料理ランキング

- | | |
|--------------|---------------|
| 1位 マグロ刺身(トロ) | 6位 サンマ塩焼き |
| 2位 サバ塩焼き | 7位 サバ竜田揚げ |
| 3位 サンマ刺身 | 8位 アジ刺身 |
| 4位 フリ照り焼き | 9位 アジフライ |
| 4位 フリ大根 | 10位 マグロ刺身(赤身) |



- ポイント①魚を食べるときは、調理方法が何であれ、新しいうちに食べる!
魚が古くなると、動脈硬化を促進させる過酸化脂質が増えます。
- ポイント②野菜のビタミンといっしょに食べることで更に効果アップ!
魚を食べたら野菜も忘れずに食べましょう♪

そして・・・透析患者様にとって**動脈硬化予防**には**リンの管理も重要**です！

高リン血症の予防には、

- ①「**リンを多く含む食品をなるべく避ける**」
- ②「**十分な透析を行う**」
- ③「**リン結合剤（食事中のリンを体内に吸収させない薬）を必ず服用する**」

ことがあります。リンは高くても直ちに生命に危険があるというものではありませんが、リンをコントロールすることは心臓や血管を守るために非常に重要なことです。

動脈硬化の予防生活法 実践度チェック

- コレステロールに気をつけたバランス食をしている（L/H比 ）
- リン値のコントロールができています
- 動脈硬化リスクを高めるタバコは吸わない！
- 自分のストレスの発散方法を知っている
- 毎日3食、規則正しく食べている
- ちょっとしたことでも運動習慣をもっている
- 肉ばかりではなく、魚を食べるようにしている



★動脈硬化予防レシピ★ ぶいの甘辛ませごはん

♪ 切り身の代わりに残ったお刺身でも！おにぎりにして透析のお供にいかがですか？♪

●2人分●

- ・ご飯…茶碗2杯分(360g)
- ・ぶり…2切れ ・青ねぎ…10g
- ・サラダ油…小1
- ・しょうゆ…大1と1/3
- ・酒、みりん…各大2/3 ・砂糖…小1



栄養成分(全量)

エネルギー	601 kcal
たんぱく質	22.7g
カリウム	415 mg
リン	187 mg
塩分	1.8 g

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、ぶりを両面焼き色がつくまで焼く。焼いている間に
出てくる余分な脂はキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ② 合わせた調味料を加えて蓋をし、煮立てば少し火を弱め、時々鍋をゆすいながら2～3分蒸し
焼きにする。更にぶりを返して1分焼く。粗熱が取れればぶりを取り出してほぐし、骨を取る。
- ③ ②の鍋に戻し、タしをからめて熱々ご飯と混ぜ合わせ、お茶碗によそう。