



12月栄養だより 2014.12



2014 年もあと少しとなりました。忘年会、クリスマスなど行事も多いこの時期。

体調管理に気をつけて、1年を締めくくりましょう。クリスマス会にもふるってご参加下さいね★

★2014 年を振り返ってみましょう！

	2014 年 2 月	2014 年 5 月	2014 年 8 月	2014 年 11 月
アルブミン値 (mg/dl)				
目標→ mg/dl				

栄養状態が落ちやすいのは、どの季節ですか？
1年を振り返って来年の目標を立てましょう☆

2015 年の目標

目標が達成できるよう応援しています！気になる事、難しい事があれば遠慮なく声を掛けてくださいね☆

年末年始の過ごし方について

①なるべく適正体重を維持するために、こまめに体重測定をしましょう。

→年末年始の食事は塩分が多く、のどが渇いて水分もとってしまいがちです。

②食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう

→大皿や重箱に盛りつけられている場合、自分がどのくらい食べたか分からず、気付かないうちに大量に食べてしまいます。食べる前に必要な量を小皿に取り分けておくことで食べ過ぎを予防出来ます。

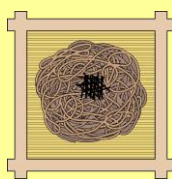


重要!

☆腎臓にやさしい食事のポイント☆挨拶

年越しそば☆

- ・汁は飲まないようにする(ざるそばにするとさらに減塩)
- ・天ぷらや肉・卵などを加えてバランスアップさせる
- ・リンが気になる場合はうどんにする。



+



なべもの☆

- ・水分が多くなりやすい料理。1日空きの時に食べましょう。



⚠しめの雑炊やうどんは水分が多いだけでなく、野菜からでたカリウムも多く含むので食べ過ぎに注意！

おもち☆

角切り餅 1 個 50g=ご飯 70gと同じカロリーです。

いつも食べるご飯の量がおもち何個分になるのかを考えて食べましょう☆

【雑煮】・野菜・肉などで具たくさんにし、汁の割合を減らして減塩しましょう

- ・おもちを焼いてから入れると、風味が付き、薄味でも満足出来ます。

【安倍川餅】

- ・きなこにはカリウム・リンが多く含まれるのでお正月は控えましょう。

おもち

個まで



おせち☆

・日持ちをさせるために塩分や糖分が多くなりがち

・カリウムとリンを多く含む食品を使用した料理が多い→リン・カリウムの多い食材を把握する！

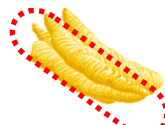


黒豆 5粒 (10g)



カリウム：80mg
リン：25mg
食塩：0.2g

数の子 2切れ (20g)



カリウム：7mg
リン：23mg
食塩：0.3g

田作り 5匹 (10g)



カリウム：130mg
リン：185mg
食塩：0.3g

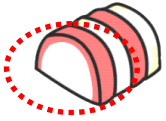
昆布巻き 1/3個 (7g)



★要注意!!

カリウム：172mg
リン：13mg
食塩：0.3g

紅白かまぼこ 2枚 (30g)



カリウム：33mg
リン：18mg
食塩：0.4g

だて巻き 1切れ (30g)



カリウム：33mg
リン：36mg
食塩：0.3g

栗きんとん 半分 (30g)



カリウム：75mg
リン：8mg
食塩：0g



上に書いてある量なら、すべて食べても、

透析患者様の1日の上限カリウム 1500mg・リン 900mg・食塩6g未満の1/3(1食分)におさまります!!

☆おせち料理以外で1日の塩分を調節

香味野菜(しそ・みょうが・みつば・パセリ) 香辛料(わさび・からし・七味・マスタード)、酸味(酢・レモン・ゆず)を使用してできるだけ薄味にすると塩分をコントロールしやすくなります。

豚もも肉のしそ揚げ

昼におせちを食べたら、夜はコレ!!
塩分控えめ! カロリーアップもできます!

【材料(一人分)】

豚もも薄切り 75g
青じそ 2枚
小麦粉 30g
かたくり粉 10g
卵 MS 1/4個
水 40ml
大根 50g
だし汁 25cc
濃口醤油・みりん各 5cc

【作り方】

1. 青じそはみじん切りにして水にさらす。大根は大根おろしにして水を切っておく。豚もも肉は大きめの1口大に切る。
2. 小麦粉・片栗粉・水をボールで混ぜ、その中に溶き卵をいれ衣をつくる。その中に青じそを入れる。
3. 豚もも肉に衣を付けて170℃の油で揚げる。
4. だし汁・濃口醤油・みりんを合わせて、天つゆをつくり、好みに大根おろしを加える。



エネルギー369kcal たんぱく質 21.3g カリウム 446mg リン 231mg 塩分 0.9g



☆年末年始の食事の特徴を知り、食事を楽しみながら、良いお正月をお迎えくださいね。

さいきじんクリニック 管理栄養士