



6月栄養だより



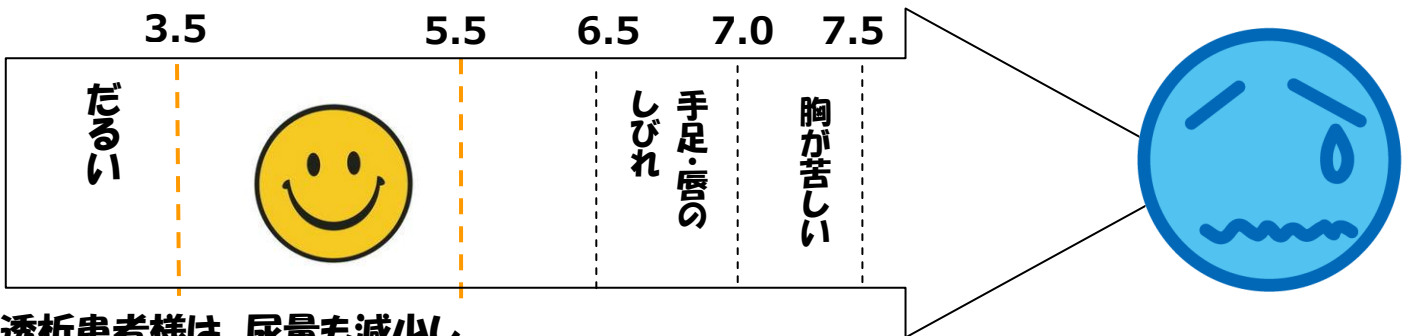
2015.6.1

みなさん、そろそろ夏バテ対策をはじめていますか？

暑くなってくると、「だるい」「食欲がない」などの症状がでてきて、
身体が弱ってしまいます。そういう時に食べやすいのが夏野菜ですよね。
しかし水分、カリウムが多いので注意しましょう。

様

今回の血清カリウム値(mEq/L) は()mEq/dl です



透析患者様は、尿量も減少し、

カリウムが排泄されずに血液に溜まってしまいます。

1日のカリウム摂取量は、

1500~2000mgに抑えましょう！



手足のしびれ

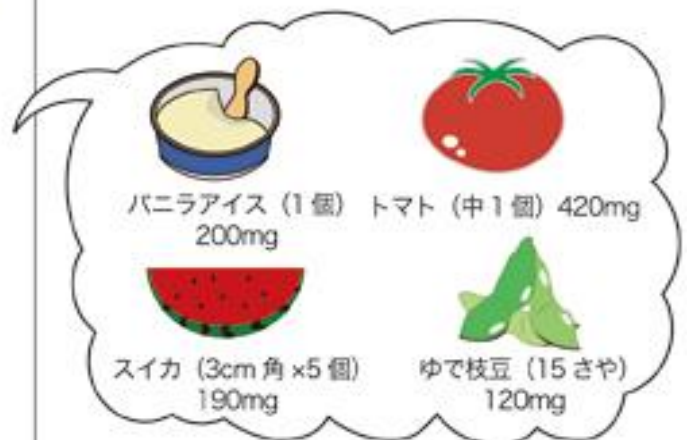
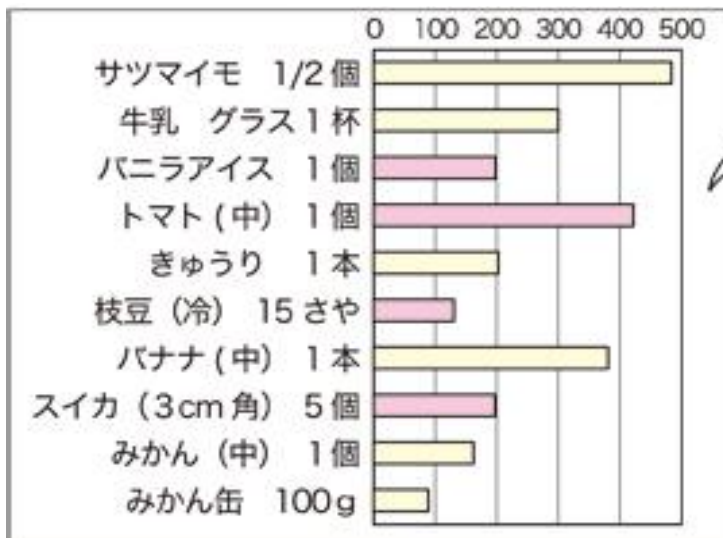


脈の乱れ



心臓に負担がかかる

夏の食べ物のカリウム量はどれくらい？



どれも口当たりが良く、食べやすい物です。

つい食べ過ぎてしまわないよう、あらかじめ食べる量を決めておきましょう！！

カリウムを減らす工夫



■ 野菜

茹でこぼす、水にさらす(30分以上)

■ 果物

生のものより缶詰を。

■ 肉・魚など

食べ過ぎは注意!

バランスの良い食事が大切です。

■ 豆類

大豆の水煮缶、焼き豆腐は

大豆、豆腐よりも低カリウムです。

納豆は特に注意!



■ いも類

煮崩れる前にゆで汁を捨てて調理する。

じゃがいもより里芋が低カリウム。

■ 海藻類

食べ過ぎ注意!

とろろてん、もずくはカリウム少なめ。

■ 100%果汁のジュース

果汁の少ないジュースにする。

ぶどうジュースは比較的lowカリウムです。

■ 水分補給

水や麦茶がお勧めです。



暑い日々が続くと食中毒のことが気になります。食中毒発生の10%は家庭で起こっていますので、皆さん他人ごとと思わず、しっかり予防していきましょう!!

食中毒の3原則

食中毒菌を

つけない! : 手やまな板をこまめに洗う。

増やさない! : 調理したら早めに食べる。

やっつける! : 肉や魚は十分に加熱する。



今月のレシピ

焼き豆腐のハンバーグ



材料(2人分)

鶏ひき肉	60g
焼き豆腐	60g
青じそ	1枚
☆	味噌 砂糖
ごま油	

エネルギー	200kcal
たんぱく質	18.4g
カリウム	255mg
リン	136mg
塩分	1.2g

大さじ 1/2
小さじ 1

1. 青じそは細切りにしておく。
2. 1の青じそ、ひき肉、焼き豆腐をボールでよく混ぜる。
3. 2に☆の調味料を入れ混ぜ、好きな大きさに形をととのえる。
4. フライパンにごま油を入れ、中火で両面焼いて中まで火が通れば出来上がり!

豆腐よりも焼き豆腐の方が低カリウム!!

