



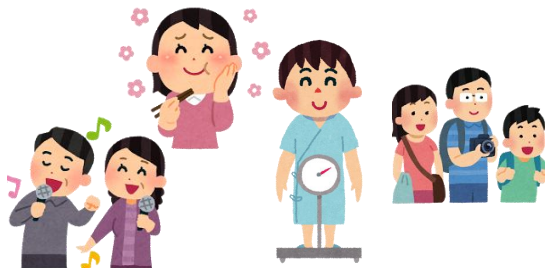
12月栄養だより

2015.12



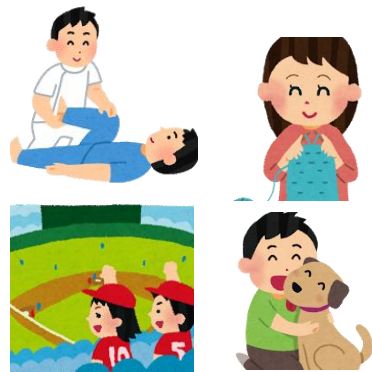
2015年もあと少しとなりました。忘年会、クリスマスなどの行事が多い時期ですね。体調に気をつけ、1年を締めくくしましょう。クリスマス会にも是非、ご参加下さい。

さて、皆さんの趣味や目標は何でしょうか？運動、体重管理、旅行、スポーツ観戦・・・楽しみがあるとそれに向かって頑張れるものです。健康管理をし、充実した日々を過ごしましょう☆是非、皆さんの2016年の目標を立ててみてください！



2016年の目標は・・・

達成できるよう応援しています！



～年末年始の過ごし方について～

年末年始はついつい食べ過ぎ、飲み過ぎになりがちです。年明けの体重増加が多くなり身体に負担をかけてしまわないように注意しましょう。

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、のどが渇き水分を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、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と食べ過ぎを予防出来ます。



～腎臓にやさしい食事のポイント～

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に)
- ・天ぷらや肉・卵などを加えてバランスアップさせる。
- ・そばは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、野菜からの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

【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 は 1日
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です。

・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！



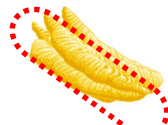
下記に書いてある量なら、すべて食べても、透析患者様の1日の上限**カリウム 1500mg・リン 900mg・食塩6g未満の1/3(1食分)**におさまります！！

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

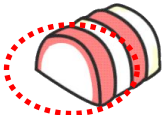
昆布巻き **1/3個(7g)**



★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



☆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) 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。

～キャベツとひき肉の重ね焼き～



昼におせちを食べたら、夜はコレ！キャベツは消化を助ける作用があります。

【作り方】

- ①大きめの鍋でキャベツを1～2分茹でる。
- ②①の粗熱がとれたらたて2～3に切る。
- ③ボールに★とみじん切り玉ねぎを混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器の内側にオリーブオイルを塗り、②と③を交互に重ねていく。一番上に残りの粉チーズとパン粉をのせ200℃のオーブンで10分焼く。

【材料(2人分)】

- キャベツ 2～3枚
- 牛ひき肉 100g
- 玉ねぎ 80g
- 卵 25g
- ★パセリ 小さじ1/2
- 粉チーズ 小さじ1/2
- パン粉 小さじ1
- 塩 少々
- オリーブオイル 小さじ1

1人分の栄養量

エネルギー 239kcal たんぱく質 13.7g
カリウム 386mg リン 163mg
塩分 1.2g

～消化を助ける食材～

大根、キャベツ、長芋、パイナップルなどは消化酵素を含み、消化を助けます。生の状態で食べると特に効果的です。



年末年始の食事の特徴を知り、食事を楽しみながら、良いお正月をお過ごしください。

さいきじんクリニック 管理栄養士