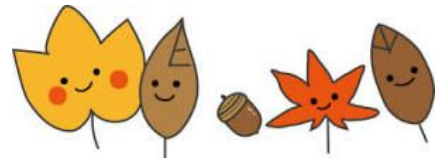




# 10月栄養だより



朝夕冷え込む季節になって、食欲も増す季節となりました。  
今回は、透析患者様の悩みの種、「便秘」をテーマにしています。  
排便コントロールをしてリンの上昇も抑えましょう。

## 透析をしていると便秘になりやすいのはなぜ？

- ①運動不足や活動の低下によって大腸の運動が弱まる
- ②水分の制限
- ③食事量が少ない
- ④野菜不足、食物繊維の不足
- ⑤薬の副作用 <主な薬剤>リン吸着剤:「沈降炭酸カルシウム」「キックリン」  
カリウム吸着剤:「カリメート」「アーガメイトゼリー」

適正な食事量を守って、  
薬の増量を防ぐことも  
大切です！



## ★食物繊維をしっかり摂りましょう★

【オススメの食品の食物繊維含有量ランキング】 50g あたり

野菜では根菜類  
がお勧め！

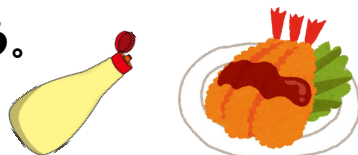
	食品名	カリウム	水溶性 食物繊維	不溶性 食物繊維	食物繊維 合計
1位	ごぼう(ゆで)50g	105mg	1.4g	1.7g	3.1g
2位	オクラ(ゆで)(50g)	140mg	0.8g	1.8g	2.6g
3位	しめじ(ゆで)(50g)	170mg	0.1g	2.3g	2.4g
4位	えのき(ゆで)(50g)	135mg	0.2g	2.1g	2.3g
5位	ブロッコリー(ゆで)50g	90mg	0.4g	1.5g	1.9g



1日の食物繊維目標量男性:19g以上女性:17g以上

## ★その他の便秘対策★

- 1.規則正しく食べる。
- 2.適度な運動をする。
- 3.揚げ物などで適度に脂質をとる。
- 4.食事量を確保する。



ビフィズス菌、オリゴ糖で腸内環境  
を改善する事も大切です。



朝晩冷え込む季節になってきました。冷えは万病のもと!

身体を温める食材を摂り免疫力を高めましょう!

体温が1℃下がると37%免疫力が下がるといわれています。

### 血行を良好に保つ

ビタミンE  
血行をよくする  
レスチン  
細胞の構成成分で体力アップにも

こんな食品に含まれます



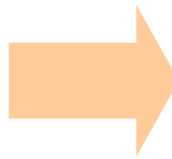
### 身体を温める

ビタミンC  
毛細血管の機能を保持する働き  
クエン酸  
エネルギー生産にかかせない栄養素



### 効率よくエネルギー燃焼する

ビタミンB群  
糖質を分解し脂肪をエネルギーに変える  
コエンザイムQ10  
細胞を元気にしたり血行をよくする働きも



## ★秋鮭ときのこのホイル焼き★

【材料 2人分】

生鮭	2切れ
たまねぎ	100g
えのき、しめじ	各 60g
小口ねぎ	5g
★ マヨネーズ	大さじ 3
みそ	大さじ 1.5
サラダ油	大さじ 1.5

1人分
エネルギー : 373kcal
たんぱく質 : 17.6g
カリウム : 541mg
リン : 299mg
塩分 : 1.0g

みその香りが食欲そそい、マヨネーズで減塩、カロリーアップできます。



【作り方】

1. 玉ねぎはスライス、きのこは食べやすくカット、ねぎは小口切りに
2. アルミホイルに油をしき鮭、1(ねぎ以外)のをのせ、★をかける。
3. トースターで20~30分焼き、最後にねぎを散らす。