



11月栄養だより



季節の変わり目になって、肌寒く感じる季節になりました。
「食欲の秋」と言われるように、誘惑の多い季節です。
健康管理しながら秋の味覚・運動、行楽などたのしみましょう！

■「スポーツの秋」に運動を！

適度な運動の効果:筋力の低下を防ぐ・ストレス解消
便秘を改善・血流が良くなる
栄養素の代謝が良くなる

無理なく身体に合わせた運動をはじめてみましょう。



外出先で

歩ける距離なら車を使わない
エレベーターの代わりに階段を使う
ウォーキングを楽しむ

透析中に

ベッドの上などで身体をうごかす
ゴム運動、自転車こぎなど



ウォーキング(20~25分)

階段昇降(20分)

自転車こぎ(15分)



各 100Kcal 分
消費されます！

100Kcal の食品



ごはん 1/2 杯

ゼリー大きめ 1 個



カロリーメイト 1 本

< 食事のタイミング >

運動前の食事

おにぎり・サンドウィッチ
カロリーメイト など

消化が良く、エネルギー
補給になります



※糖尿病のあるかたは 80~100kcal をめやすにとりましょう。

運動後の食事

運動直後
(疲労回復)

みかん(1 個)・プロテイン



運動後の食事
(エネルギー補給
筋肉の修復)

炭水化物(ご飯、パン)
ビタミン・ミネラル(野菜)
たんぱく質(卵、豆腐、納豆、肉、魚)

■「秋の食材」チェック！！カリウムが多い食品の目安量

1日のカリウム摂取量は **2,000mg 以下** が目安です。下記の食品は、カリウムが特に多く含まれています。上手に食事に取り入れ、秋の味覚をいただきましょう♪

ぶどう



5粒

さといも



中1個

カリウム抜けにくいため
ゆでこぼし必要！

くり



4粒

柿



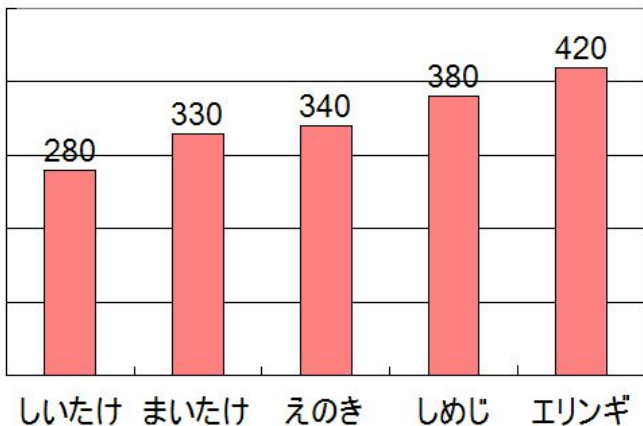
1/4個
干し柿は控える

さつまいも



1/4本

●きのこのカリウム値(mg/100g)



きのこ類の中では
しいたけが1番少
ないです！



カリウム高値になると次の
ような症状がでます！！

息苦しい

手足のしびれ

不整脈



秋の食材☆ホットサラダ



栄養成分(1人分)

エネルギー 231Kcal
たんぱく質 9.9g
カリウム 515mg
リン 137mg
塩分 0.3g

材料(2人分)

鶏もも肉 100g
エリンギ 30g
かぼちゃ 60g
さつまいも 60g
サラダ油 大さじ 1.5
★ { レモン汁 小さじ 1
マヨネーズ 15g
粒マスタード 3g

- ①かぼちゃ、さつまいもは適度な大きさに切り、ゆでこぼす。
- ②エリンギ、鶏肉は一口カットし油で炒める。
- ③①と②を合わせて皿に盛り付ける。
- ④合わせた★を上からまわしかけて出来上がり。

さいきじんクリニック. 栄養士