



12月栄養だより



2016年もあと少しとなりました。どんな1年だったでしょうか？

さて、12月は忘年会、クリスマスなど、行事が多い時期ですね。

体調に気をつけ、1年を締めくくりましょう。当院のクリスマス会にも是非、ご参加下さい！



～年末年始の過ごし方、注意点～

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

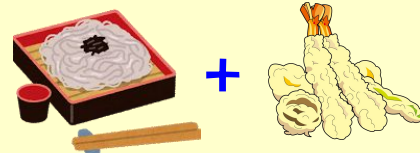
→大皿や重箱に盛りつけられている場合、気付かないうちに大量に食べてしまいます。食べる前に小皿に取り分けておくと食べ過ぎを予防出来ます。



～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をアッpsさせる。
- ・そばはリンが高いので上がりやすい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。週に1度、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！



おもちは1日
個まで

おもち

角切り餅1個50g=ご飯70gと同じカロリーです。

軽くご飯茶碗1杯分150gが、おもち約2個分のカロリーになります。

【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！



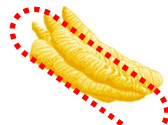
下記に書いてある量なら、すべて食べても、透析患者様の1日の上限カリウム 1500mg
リン 900mg・食塩6g未満の1/3(1食分)におさまります!!

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

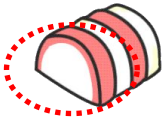
昆布巻き **1/3個(7g)**



★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

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)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。

1日の塩分量は6g以下
が目安です。おせちで塩
分量あがった時は夕食で
調整しましょう!

～豆乳マカロニグラタン～



【作り方】

- ①マカロニは茹でておく。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは食べやすくカットする。
- ③フライパンにバターを熱し②、ひき肉を炒める。
- ④③に小麦粉を入れ炒める。少しずつダマにならないよう豆乳加える。①と砕いたコンソメ、こしょうを入れる。
- ⑤④を耐熱皿に入れ、パン粉をふりかけトースターで焦げ目がつくまで焼く。



【材料(2人分)】

豆乳	150g
マカロニ	50g
玉ねぎ	150g
しめじ	60g
鶏挽き肉	70g
コンソメ	1個
パン粉	小1
小麦粉	大1
バター	小1

1人分の栄養量

エネルギー 187kcal たんぱく質 13.2g
カリウム 450mg リン 144mg
塩分 0.8g

マカロニでカロリー摂れ、豆乳でリンが控えられます。また、やわらかく冷めにくいので消化にやさしいメニューです。

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