



10月栄養だより

2017.10

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」「ピートル」「ホスレノール」
カルシウム吸着剤:「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便秘予防には大切です！



★食物繊維は不足していませんか？★

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維
を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維
を多く含む食品
便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性
食物繊維の両方
を多く含む食品



★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. 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

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

こんな食品に含まれます



★食物繊維たっぷりごぼうとひじきの鶏めし★

【材料 2 人分】

米	140g	★	しょうゆ	4g
水	170ml		酒	4g
鶏むね肉	50g	☆	だし	0.4g
ごぼう	30g		酒	10g
ひじき	20g		醤油	2g
人参	15g			
ねぎ	少々			
しめじ	10g			

1 人分
エネルギー : 169Kcal
たんぱく質 : 8.5g
カリウム : 198mg
リン : 93mg
塩分 : 0.4g
食物繊維 : 0.8g



【作り方】

1. 鶏肉は 5mm ほどに切り★をもみこんでおく。
2. ごぼうはささがき、人参はいちょう切り、しめじは食べやすく切る
3. 洗った米に水と 1、2 を加え、☆の調味料を混ぜて炊く
4. 小口切りに切ったネギをふって出来上がり。

さいきじんクリニック。管理栄養士