



# 11月栄養だより



肌寒く感じる季節になりましたね。  
「食欲の秋」と言われるように、秋の味覚が美味しい季節です。  
健康管理しながら食事・運動、行楽などたのしみましょう！



## ■「スポーツの秋」に運動習慣を！

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

無理なく継続できる運動  
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  
ウォーキングを楽しむ

透析中に

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

ゼリー1個



ごはん 1/2 杯



## < 食事のタイミング >

### 運動前

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

バランスよく！！

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。

カリウム高値になると次のような症状がでます！！



不整脈

息苦しい

手足のしびれ

## 食品群別カリウム値(mg / 100g)

イモ類	里芋	640	果物類	バナナ	360	
	ヤマイモ	590		メロン	340	
	さつまいも	470		キウイフルーツ	290	
	じゃがいも	410		みかん	150	
きのこ類	ぶなしめじ	380		りんご	110	
	えのきだけ	340		豆類	ゆで大豆	570
	まいたけ	330			絹豆腐	150
	しいたけ	280			木綿豆腐	140
海藻	わかめ	260	納豆		660	
	めかぶ	88	つぶあん		160	
	もずく	2	こしあん	60		



## ☆サツマイモとマカロニの豆乳ドリア



### 作り方

- ① さつまいもは1～2cm角に切り、ゆでこぼす。
- ② マカロニを茹でる。フロッキーは小房にきり、茹でる。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し玉ねぎを炒める。しんないしたら小麦粉を加えてなじませる。豆乳を少しずつ加えてのぼしていく。①と②を混ぜ塩こしょうをする
- ④ グラタン皿にご飯を盛り、③にパン粉をのせ 200℃のオーブンで 5～10分焼く。焦げ目がついたらできあがり。

### 材料(2人分)

米飯	200g
サツマイモ	80g
マカロニ(乾)	30g
玉ねぎ	40g
豆乳	200g
フロッキー	40g
オリーブ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1.5
豆乳	200ml
パン粉	大さじ1
塩、こしょう	少々

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	399Kcal
たんぱく質	8.3g
カリウム	408mg
リン	161mg
塩分	0.9g