



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」と言われますが、栄養アップのチャンスですね。
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
歩行器を使い安全に歩く
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

ゼリー1個



ごはん 1/2 杯



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

筋肉量をアップさせるには運動後の
栄養補給が大切です。

炭水化物(ご飯、パン)・・・運動で消費したエネルギーを補給
ビタミン・ミネラル(野菜)・・・汗で失われた栄養を補います。
たんぱく質(卵、豆腐、納豆、肉、魚)・・・傷ついた筋肉を修復



■「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♪

カリウムが抜けにくいいためゆでこぼし必要！

ぶどう
5粒



さといも
中1個



れんこん
1/4節



くい
4粒



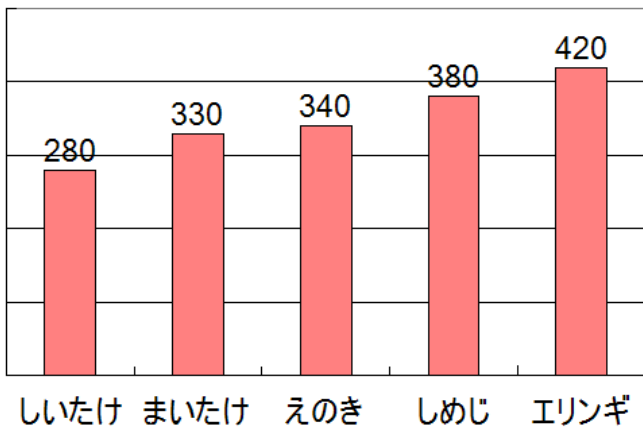
柿
1/4個
干し柿は控える



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



鮭の味噌マヨネーズ包み焼き

マヨネーズでカロリーアップ。フライパン1つで簡単です♪



栄養成分(1人分)
エネルギー 191Kcal
たんぱく質 13.4g
カリウム 381mg
リン 170mg
塩分 1.1g

材料(2人分)

鮭	2切れ
塩	0.4g
★ コショウ	少々
キャベツ	60g
玉ねぎ	50g
しめじ	40g
★ 味噌	小さじ2
★ マヨネーズ	大さじ2
小ねぎ	4g

- ① 鮭に★をふる。
- ② キャベツは1口大、玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ ペーパーを広げ①と②を並べ、混ぜ合わせた★をかける。
- ④ 合わせた☆を上からかける。フライパンに並べ中火で10分程加熱する。(火が通ったか確認して下さい)
- ⑤ 器に盛りつけ、ねぎを散らして完成。