



# 10月栄養だより

2019.10

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」

適正な食事量を守り、  
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。

10/20(日)は豊ケン  
運動の日です！ぜひご  
参加ください。

ビフィス菌、オリゴ糖などで腸  
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

こんな食品に含まれます



### 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を燃焼する

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



## ★食物繊維たっぷり簡単おからサラダ★

#### 【材料 3人分】

おから	160g
玉ねぎ	1/2玉
きゅうり	1本
ツナ缶油漬	1缶
マヨネーズ	適量
めんつゆ	大さじ1
塩	少々
とうもろこし(茹)	20g

1人分の栄養量
エネルギー: 206kcal
たんぱく質: 9.7g
カリウム: 345mg
リン: 124mg
塩分: 0.9g
食物繊維: 6.7g



#### 【作り方】

1. きゅうりと玉ねぎをスライスし 30分程水さらしする。軽く塩もみし絞る。
  2. ボールにおからを入れて軽くほぐす。
  3. 2にツナ缶、コーン、めんつゆ、マヨネーズを入れ、混ぜる。
- ※お好みでかつおぶしを入れてもおいしいです。

おからは食物繊維だけでなく、蛋白質も豊富です！

