



11月栄養だより



季節の変わり目になり、朝晩は冷え込むようになりましたね。
そして「食欲の秋」と言われるように、誘惑の多い季節です。
健康管理をしながら秋の味覚・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・血流の改善
栄養素代謝が良くなる

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

ウォーキングを楽しむ
車を使わない
エレベーターの代わりに階段を使う



透析中
透析前後

ベッドの上で身体をうごかす
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 分の食品



ごはん 1/2 杯

ゼリー 2 個



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

運動直後
(疲労回復)

みかん(1個)・プロテイン



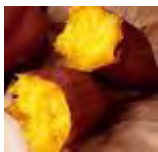
運動後の食事
(エネルギー補給
筋肉の修復)

炭水化物(ご飯、パン)・・・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。それぞれ**2000mgはどれ位の量なのか？1日の目安量はどれ位なのか**下記に示してみました。参考にしてみてください。

さつまいも



2本分

目安量: 1/4本まで

さといも



5~6個分

目安量: 中1個

カリウムが抜けにくい為
茹でこぼしが必要！

くい30個分



目安量: 4粒

柿



5個分

目安量: 1/4個まで
干し柿は控える

カリウム高値になると次のような症状がでます！！

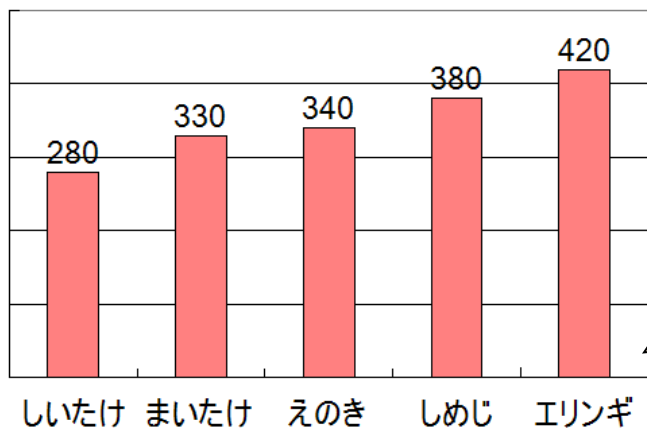
息苦しい

手足のしびれ

不整脈



●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、カリウムは少ないです！
きのこに含まれる食物繊維(βグルカン)は免疫力アップ、抗がん作用、便秘改善など期待されています！



■鮭の味噌しモン風味



栄養成分(1人分)

エネルギー 192Kcal
たんぱく質 14.1g
カリウム 587mg
リン 246mg
塩分 0.6g

材料(2人分)

生鮭 120g
小松菜 40g
えのきだけ 40g
生姜 10g
ごま油 小さじ1
レモン 少々
みそ 小さじ2
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1/2

- ① 鮭はひとくち大にカット。生姜は千切り。えのきは粗くほぐし、小松菜は軸と葉に分け、カット。
- ② フライパンにごま油を熱し鮭と生姜を入れて両面を焼く1度取り出し、小松菜の軸とえのきを炒め、その上に鮭をのせ、合わせた★を回し入れ、蒸し焼きに。
- ③ 火が通ってきたら小松菜の葉と薄切りレモンの果肉を入れて混ぜ合わせる。

★

さいきじんクリニック. 栄養士