



10月栄養だより



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



★食物繊維豊富★大豆とひじきの炊き込みご飯

【材料 3人分】

米 2合

だし汁 380ml

水煮大豆 20g

油あげ 5g

ひじき(乾) 5g

人参 10g

ねぎ 少々

しめじ 10g

☆

酒 小さじ 1.5
しょうゆ 大さじ 1



1人分

エネルギー : 289kcal

たんぱく質 : 6.6g

カリウム : 298mg

リン : 95mg

塩分 : 0.8g

食物繊維 : 4.2g

【作り方】

1. ひじきはめるま湯でもどしておく。人参、揚げは小さめの薄切りに。
2. しめじは根元をカットし、食べやすく切る。
3. 洗った米にだし汁を2合まで入れ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。

