



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



<運動と合わせた効率の良い栄養のとり方>

運動前に！

消化吸收の良い糖質中心
の軽食
(素早くエネルギーに変えてくれる)

おにぎり・サンドウィッチ
カロリーメイト など



運動後に！

運動後の食事
(エネルギー補給&筋肉の修
復を行なう)

炭水化物(鮭、ツナ等具入りおにぎり)
たんぱく源(豆乳、ゆで卵、プロテイン)

※糖尿病のあるかたは 80~100kcal を
めやすにとりましょう。



「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	



☆秋鮭と舞茸の炊き込みご飯☆



栄養成分(1人分)

エネルギー	329Kcal
たんぱく質	11.6g
カリウム	219mg
リン	153mg
塩分	1.0g

材料(6人分)

米	3合
舞茸	50g
しめじ	1/2株
ねぎ	少々
生鮭	150g
★料理酒	大さじ2
★醤油	大さじ2.5
★みりん	大さじ1
★だし汁	大さじ3
白ごま	少々

作り方

- ① 鮭は小骨を取っておく。しめじ、まいたけは石突きをとり、食べやすくカット。ねぎは小口切りに。
- ② お米をといで3合分まで水を入れる。
- ③ 鮭、きのこ類を入れ、★の調味料を入れる。
- ④ 炊きあがったら茶碗に盛り、ねぎと白ごまをふって出来上がり。



SAIKI

さいきじんクリニック 栄養士