



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. 腸内環境を整える。
4. 食事量を確保する。



ビフィズス菌、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



★食物繊維たっぷり！秋の炊き込みご飯★

【材料 4人分】

米 2合
さつまいも 60g
鶏むね肉 70g
しめじ 40g
黒ごま 少々

しょうゆ
酒
みりん
各大さじ2

1人分
エネルギー : 360kcal
たんぱく質 : 10.5g
カリウム : 240mg
リン : 118mg
塩分 : 1.2
食物繊維 : 4.1g



【作り方】

1. 米は洗っておく。サツマイモ、しめじ、鶏胸肉は食べやすくカット。
2. サツマイモは水にさらしたあとレンジで3分程加熱しておく。
3. 炊飯器に米、★の調味料を入れ水を2合に合わせる。
4. 3にサツマイモ、しめじ、鶏肉を入れ炊く。