



10月栄養だより

2014.10

朝夕冷え込む季節になって、食欲も増す季節となりました。
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。

秋はカリウムの多い食品も出てきます。健康に注意しながら、食欲の秋を楽しみましょう。

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食物繊維が十分に摂れていない
- ③水分の制限
- ④食事量が少ない
- ⑤薬の副作用 <主な薬剤> **リン吸着剤**:「沈降炭酸カルシウム」「キックリン」
カリウム吸着剤:「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！



食物繊維をしっかり摂りましょう

食物繊維には2種類あります。それぞれの役割を紹介します。

不溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> ・腸の中で水分を吸収して、便を柔らかくし、かさを増す。 ・腸の運動を促進して、排便を促します。 ・腸の中の有害物質を吸着して排泄する。 	
水溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> ・便を柔らかくしたり、善玉菌を増やして腸内環境を整える。 ・コレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化予防をする。 	

【オススメの食品の食物繊維含有量ランキング】

	食品名	カリウム	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維合計
1位	ごぼう(ゆで) 50g	105mg	1.4g	1.7g	3.1g
2位	オクラ(ゆで) (50g)	140mg	0.8g	1.8g	2.6g
3位	しめじ(ゆで) (50g)	170mg	0.1g	2.3g	2.4g
4位	えのき(ゆで) (50g)	135mg	0.2g	2.1g	2.3g
5位	ブロッコリー(ゆで) 50g	90mg	0.4g	1.5g	1.9g
6位	春菊(ゆで) 50g	135mg	0.6g	1.3g	1.9g
7位	糸こんにゃく 50g	6mg	0.0g	1.5g	1.5g

1日の食物繊維目標量

男性: 19g以上
女性: 17g以上

食物繊維の多い食品の中でもカリウムが少なめの食品です



※カリウムの過剰摂取には注意が必要です。野菜は1日 250g・生の果物は 60gまでにしましょう。
食品によって、カリウム量は大きく異なるので、コントロールの仕方は管理栄養士にお尋ねください★

その他オススメの便秘対策

1. 規則正しく食べる。

規則正しく食べてこそ、規則正しい排便につながります。

2. 香辛料・酢などを料理に使う。

香辛料・酢などは腸に刺激を与え、排便に効果的です。

3. 揚げ物などで適度に脂質をとる。

脂質に含まれている脂肪酸が大腸を刺激し、排便を促します。

4. 食事量を確保する。

食事があまり摂れない事が原因で便秘に繋がる事もあります。しっかり食べましょう！



要チェック！！秋のカリウムが多い食品



便秘予防には食物繊維！しかし、食物繊維の多い食品は茹でてもカリウム多い場合があります。

下記の食品は、カリウムが特に多く含まれています。量を調整し、秋の味覚をいただきましょう♪

れんこん



めやす量 50g 以下

50g 中で K: 220mg

ゆでこぼし必須！

⇒約半分に減ります

さといも



1日 中位の 1個まで

1個 40g 中で K: 256mg

ゆでこぼしても抜けにくい

さつまいも



めやす量 50g 以下

焼いもは 半分に

1/2 本で 423mg

くり



めやす量 2~4粒

30g(2粒)で 126mg

銀杏



めやす量 10粒程度

K: 140mg

干柿



干かき 1個まで

1個 40g 中 268mg

★肉巻き千切りゴボウ★

【材料 2人分】

豚バラ肉 160g・ごぼう 100g・酒 大さじ1・片栗粉大さじ1弱

■甘辛タレ(全て混ぜる)

すりごま適量・生姜すりおろし1かけ・醤油大さじ1

酒 大さじ1・はちみつ小さじ1

【作り方】

1. 肉に酒・片栗粉で下味をつける。ゴボウは千切りにして茹でこぼし、水気を切る。

2. 豚肉でゴボウをくるくる巻き、耐熱皿に並べ、甘辛タレの半量を全体にかけ回し、ふんわりラップをかけて電子レンジで5~6分程加熱する。

3. 器に盛りつけ、残りの甘辛タレをかけて出来上がり★



エネルギー: 485kcal

たんぱく質: 15.8g

カリウム: 393mg

リン: 184mg

塩分: 1.2g

食物繊維: 3.2g