

11月栄養だより

2015.11



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。
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」「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】 50g あたり

	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

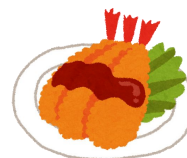
野菜では根菜類がお勧め！



脂質を利用して腸を刺激しましょう！

★その他オススメの便秘対策★

- 1.規則正しく食べる。
- 2.適度な運動をする。
- 3.揚げ物などで適度に脂質をとる。
- 4.食事量を確保する。



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

レシチン

細胞の構成成分で体力アップにも

こんな食品に含まれます



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



★食物繊維たっぷり！おから入りおやき★

【材料2人分】

- ★ ご飯 150g・おから 50g・卵 60g
- ★ しらす干し 20g・ミックスベジタブル 20g
- マヨネーズ大さじ1
- サラダ油大さじ1

1人分

- エネルギー : 310kcal
- たんぱく質 : 10.1g
- カリウム : 205mg
- リン : 155mg
- 塩分 : 1.8g
- 食物繊維 : 6.5g

残りご飯などを
おかずの1品と
しても使えます。

【作り方】

1. ★を全て混ぜ、四等分にする。
2. フライパンに油をしき、1をスプーンで形を整えながら両面焼く。
3. ケチャップ、ポン酢などお好みの味でいただく。

さいきじんクリニック 管理栄養士

