



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、カリウム吸着剤など

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



食物繊維の
1日の目標量
男性 20g以上
女性 18以上

★その他の便秘対策★

1. 3食規則正しく食べる。

動かなければ腸もしっ
かり活動しません！

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。

食事量が減ると出に
くくなります！

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。



★食物繊維たっぷりレシピ★

【材料 4人分】

乾燥ひじき 20g
ごぼう 70g★
人参 50g
油あげ 1枚

だし汁 1カップ
砂糖
酒 各大さじ2
醤油
みりん
ごま油 適量

【作り方】

1. ひじきを戻しておく。ごぼう、人参、油あげを適当な大きさに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、☆を炒めたら☆を入れ水気がなくなるまで煮含める。

【栄養価 1人分】

エネルギー: 144kcal リン: 64mg
たんぱく質: 3.8g 塩分: 1.3g
カリウム: 430mg 食物繊維: 4.2g



寒天は食物繊維含有率No.1!
80%が食物繊維です。

【材料】
米 2合
粉寒天 2g



【作り方】

1. 米を洗い30分水につけておく。
2. 炊飯器に米と分量の水を入れ、寒天を加えて炊飯する。

【栄養価 1食分】

エネルギー: 269kcal リン: 71mg
たんぱく質: 4.6g 塩分: 0g
カリウム: 67mg 食物繊維: 0.9g



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！

血行を良好に保つ

ビタミンE

血行をよくする

シシチン

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を燃焼する

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



体温が 1℃下
ると 37%免疫
力が下がる
といわれて
います。