



# 12月栄養だよ！



2018年もあと少しとなりました。どんな1年だったでしょうか？  
12月は忘年会、クリスマスなど、楽しい行事が多い時期ですね。  
体調に気をつけて1年を締めくくしましょう。当院のクリスマス会にも是非、ご参加下さい！



## ～年末年始の過ごし方、注意点～

年末年始はついつい食べ過ぎ、飲み過ぎになりがちです。体重増加が多くなり身体に負担をかけてしまわないよう注意しましょう。

- ①なるべく適正体重を維持するために、こまめに体重測定をしましょう。
- ②ゆっくりよく噛んで食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう



## ～腎臓にやさしい食事のポイント～

### ☆クリスマスケーキ☆

生クリームや卵を使っているため  
**リンが高い。**



ケーキはひと切れまでに  
続けて食べない！！



### ☆なべもの☆

- ・水分が多くないやさい料理。
- ・野菜からのカリウムが多い。



1日空きの時に食べましょう。  
野菜は必ず水さらしをしておきましょう。



### ☆おもち☆

角切り餅 1個 50g = ご飯 70g と同じカロリーです。

【雑煮】野菜・肉などで具たくさんにし、汁を減らして減塩しましょう。

【安倍川餅】きなこにはカリウム・リンが多く含まれるのでお正月は控えましょう。



### ☆おせち☆

- ・塩分や糖分、カリウムとリンを多く含む食品の料理が多い

→ **食材の栄養量を把握する！**



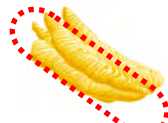
下記に書いてある量なら、すべて食べても透析患者様の1日の上限カリウム 1500mg  
リン 900mg・食塩6g未満の1/3(1食分)におさまります!!

黒豆 **5粒**(10g)



カリウム: 80mg  
リン: 25mg  
食塩: 0.2g

数の子 **2切れ**(20g)



カリウム: 7mg  
リン: 23mg  
食塩: 0.3g

田作り **5匹**(10g)



カリウム: 130mg  
リン: 185mg  
食塩: 0.3g

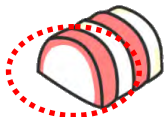
昆布巻き **1/3個**(7g)



★要注意!!

カリウム: 172mg  
リン: 13mg  
食塩: 0.3g

紅白かまぼこ **2枚**(30g)



カリウム: 33mg  
リン: 18mg  
食塩: 0.4g

栗きんとん **半分**(30g)



カリウム: 75mg  
リン: 8mg  
食塩: 0g



## ～1日の塩分量を調節しましょう～

★減塩でも美味しく食べるポイント★

香味野菜(しそ・みょうが・みつば) 香辛料(わさび・からし・七味  
マスタード) 酸味(酢・レモン)を使用すると塩分をコントロールし  
やすくなります。

## ～厚揚げと大根の炒め煮～

厚揚げと豚肉で  
たんぱく質とカロリー  
アップ♪



1日の塩分量は6g以下が目  
安です。塩分量があがった時  
は夕食で調整しましょう!

【材料(2人分)】

大根	200g
豚バラ	100g
厚揚げ	150g
お酒	大さじ1
だし汁	1カップ
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
青ねぎ	適量
ごま油	適量

【作り方】

- ① 大根は1cmの厚さにいちょう切りにし水さらしておく。厚揚げと豚バラを1口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、大根を炒める。厚揚げも入れ軽く炒める。
- ③ ★を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④ 器に盛りつけ、青ネギを散らして完成。



1人分の栄養量

エネルギー 556kcal たんぱく質 16.3g  
カリウム 490mg リン 230mg  
塩分 2.0g

大根には免疫力を高めてくれる作用が  
あります。  
また、辛み成分のイソチオシアネートには  
抗がん作用があると言われています。



年末年始の食事の特徴を知り、食事を楽しみながら、良いお正月をお過ごしください。