

# 1月 透析食だより

2020年1月

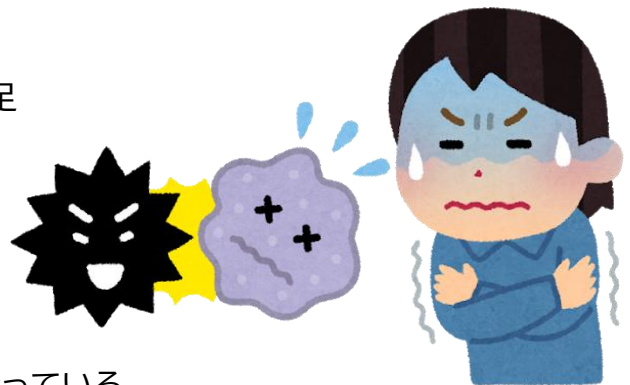
新年のご挨拶を申し上げます。今年は何といても東京オリンピックが開催されるので、楽しみの多い1年となりそうです。

さて、寒い日が続きますが、体調を崩されてはいませんか。この冬はインフルエンザの流行も早く、体調を崩される方も多いように感じています。そこで、今月は風邪予防や免疫力アップについてのお話です。

## 今回のテーマ 「免疫力を高める」

### 透析患者の免疫力低下を招く原因

- ① 食事制限による栄養(ビタミン、ミネラル)不足
- ② 貧血
- ③ 体内への毒素蓄積
- ④ 透析膜などとの頻回接触
- ⑤ 皮膚や鼻・のど(気道)などの粘膜の乾燥
- ⑥ 糖尿病などの病気
- ⑦ 血液のpH(ピーエイチ/パーハー)が酸性になっている
- ⑧ 使用している薬の影響  
などが挙げられます。



ビフィズス菌入りのヨーグルト等についてはリンが高くなる可能性があります。リンやカリウムが管理目標値を超えている方は、ビフィズス菌が粉になった食品もありますのでご相談ください。

### 免疫力を高める方法

#### ① 腸内環境を整える

免疫細胞の70%は腸に存在すると言われています。善玉菌を増やして腸内環境を整えることは、免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めることに繋がります。次の食品は腸内環境を整えるために有効ですが、リンが多く含まれている場合があるので注意が必要です。

○善玉菌を増やす食品…味噌や納豆などの発酵食品・ヨーグルトや乳酸菌飲料

○善玉菌のエサとなるオリゴ糖…オリゴ糖食品(特定保健用食品)

○食物繊維が豊富な野菜類…海藻類、きのこ類、穀類など(腸内細菌のバランスを整える)



#### ② 体温を上げる

体温を上げることで血液のめぐりが良くなり、免疫機能をつかさどる白血球が活性化されます。生姜や玉ねぎなどの体を温めてくれる食材を積極的に取り入れたり、入浴で体を温めたり、運動をして筋力をつけることで免疫力を高めることができます。

## 免疫力を高める栄養素

細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きを抗酸化作用といい、免疫力を高めるには抗酸化作用のある栄養素を含む食材をとることがおすすめです。

### ビタミンA

油と一緒にとることで吸収力が高まります。

### ビタミンC

1度に沢山とっても、余った分は排出されるため、3回の食事で分けてとりましょう。

### ビタミンE

ビタミンA、Cと一緒にとると、相乗効果で作用が高まります。



ビタミン類を多く含む野菜や果物はカリウムも多く含んでいます。茹でこぼしたり、水にさらしたりしてカリウムを減らしてから食べるようにしましょう。



## 体を温めてくれる料理のご紹介

### 焼きぎょうざ

・豚ミンチ	60g	
・キャベツ	40g	④
・玉葱	20g	
・ニラ	20g	⑤
・しょうが	3g	
・醤油	小さじ1	⑥
・ごま油	小さじ1	
・ぎょうざの皮	5枚	
・油	小さじ1	

① ④の食材を茹でて冷まし、水気を絞ってみじん切りにしておく。

② ⑥も全てみじん切りにしておく。

③ ①②の食材と豚ミンチ、⑥の調味料をよく混ぜ合わせて等分し、ぎょうざの皮で包む

④ フライパンに油を熱し、③のぎょうざを並べ底の面に焼き色が付いたら水を適量入れ、蓋をして蒸し焼きにする。水気がほぼなくなったら蓋を取り水気を飛ばす。

⑤ 酢醤油(分量外)を添える。



### 栄養価

- エネルギー 360kcal
- たんぱく質 15.2g
- 塩分 0.98g
- カリウム 385mg(野菜は茹でた状態で計算)
- リン 122mg