



1月 透析食だより

2021年1月

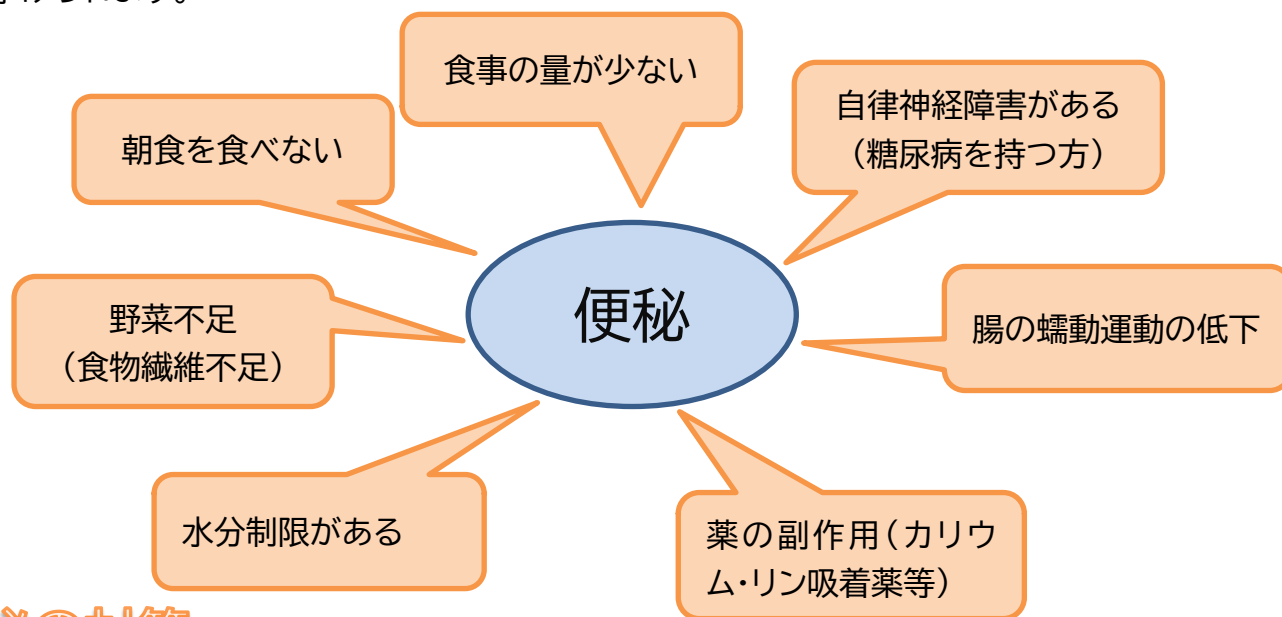
寒の入りとともに寒さがつのりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルスの影響で家の中で過ごす時間が多いかと思います。引き続き感染対策を取りながら体調管理を行うことが大切です。
今回は「便秘対策について」お届けしたいと思います。

便秘対策



便秘の原因

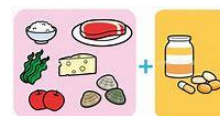
透析患者さんには、便秘に悩まされている方も多いと思います。水分制限やカリウム制限があり、薬の副作用によって便秘になることもあります。便秘が続くと腸内環境が悪化し、免疫力の低下や腎機能の悪化につながる可能性があるため、注意が必要です。便秘になりやすい原因としては、以下のものが挙げられます。



便秘の対策

●1日3食決まった時間に食事をしましょう

朝食の欠食など、不規則な食生活は腸の動きを鈍くします。自分の生活スタイルに合わせた、規則正しい生活を意識しましょう。朝食は脳を経由して腸に刺激が行き、排便を促す作用が起こるため、朝食を摂る習慣を付けましょう。



●トイレに行く習慣を

便意を感じなくても、トイレに行く習慣があることが大切です。



●運動も腸の働きを助けます

可能な方は毎日散歩程度のウォーキングや、ストレッチなどを取り入れてみましょう。歩くことは自律神経のバランスを整え、腸の働きを整えてくれることが期待できます。ウォーキングが難しい方は、ウエストをひねるストレッチを取り入れることで、腸の動きを促すことができます。



便秘予防のための食事のポイント

- ①食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻類、大豆、など)を取りましょう。
カリウム制限が必要ですので、カリウム量が少なく食物繊維の多い食品を選びましょう。
カリウムを減らす処理(茹でこぼす、水にさらす)をしましょう。
- ②整腸作用のある食品(ヨーグルト、乳酸菌飲料、オリゴ糖など)を取りましょう。
ただし乳製品の摂取についてはリン値が高い場合には注意が必要です。
- ③適量の油を摂りましょう。(天ぷら、サラダなど) 便の滑りを良くします。
- ④酸味や香辛料もしくは冷たい水やお茶で腸を刺激し、蠕動運動を活発にします。
ただし水分は尿量や体重増加をみながら過剰にならない程度の摂取をしましょう。



カリウムが比較的少なく、食物繊維の摂取に適した食品

ゴボウ、オクラ、ブロッコリー、こんにゃく、モヤシ、リンゴ、ブルーベリー
ぜんまいの水煮、しいたけ、えのき茸、大豆の水煮、おから、ところてん、きくらげ、かんぴょう(茹でこぼしは必要です)



便秘を予防するメニュー

●ブロッコリーとリンゴのサラダ

・ブロッコリー	50g
・りんご(皮付き)	30g
・ヨーグルト(無糖)	小さじ2
・マヨネーズ	小さじ1
・塩こしょう	少々

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、下茹でておく。りんごは皮付きのままスライスし、水にさらしておく。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③①の材料と②の調味料を混ぜ合わせて完成。(上からソースとして調味料をかけても良いです。)



●栄養価

・エネルギー	72kcal
・たんぱく質	2.3g
・脂質	4.2g
・炭水化物	7.6g
・リン	51mg
・カリウム	144mg
・食塩相当量	0.23g

カリウムの比較的少ない食材と、整腸作用のあるヨーグルト、適量の脂を含んだマヨネーズを使用した簡単サラダです。カリウムもリンも比較的少なめですが、食べ過ぎには注意が必要です。味が薄いと感じるときは、黒コショウを上からかけると塩分は増やさず美味しく食べられます。

