

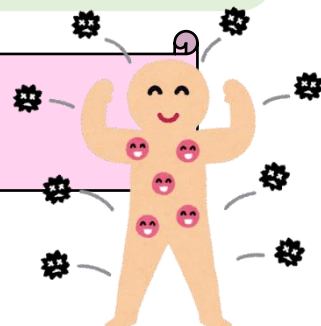


2月 透析食だより

2022年2月

暦の上ではすでに立春を迎えましたが変わらずの厳しい寒さが続いています。風邪など引かないよう、免疫力を高めるためにも規則正しい生活や十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛けましょう。

今回のテーマ 「免疫力を高める」

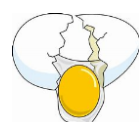


免疫力とは？

免疫とは、細菌やウイルスから身体を守ってくれている防御システムのことです。体内に入ってきた細菌やウイルスなどを攻撃し、病気から守ってくれています。免疫力が高ければ病気になりにくいので、免疫力が低下しやすい透析患者さんは免疫力を高めて自己防御力を高めていきましょう。

免疫力を高める方法

①適正なエネルギー・たんぱく質をとる



たんぱく質は免疫細胞を作る栄養素です。たんぱく質のとりすぎはリンの摂りすぎにも繋がるので、良質なたんぱく質(肉、魚介類、卵や豆類、乳製品)を中心にとりましょう。また、痩せすぎや低栄養、肥満では免疫力が低下しやすいため、適量の主食量と必要に応じて油脂(ドレッシングやマヨネーズ、揚げ物等)もとり入れましょう。

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。



③腸内環境を整える

免疫細胞の大多数は腸に存在してい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。

- 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)
- 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)



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。



おすすめ簡単メニュー

豚しゃぶと菜の花の酢味噌和え

(1人前)

・豚肉口ス	70g
だし昆布	10g
・酒	大さじ2
・菜の花	3本(30g)



<酢味噌たれ>

白みそ	大さじ1
酢	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2

・すりごま 1g

- ①だし昆布を水につけ30分ほど置き、酒を入れ中火にかけます。
- ②①が沸騰する前に豚肉を1枚ずつほぐしながら入れます。火が通ったら、豚肉をザルにあげ、湯切りします。
- ③菜の花は茎のかたい部分などは切り落としてしっかり洗い、沸騰させた鍋に入れて茹でこぼし、粗熱が取れたら軽く絞り横半分に切ります。
- ④みそ・酢・砂糖を混ぜ合わせて酢味噌たれを作ります。
- ⑤湯切りした豚肉をボウルに入れ酢味噌たれをかけて、茹でた菜の花を加え、和えます。皿に盛り付け、ごまをかけたら出来上がり。

ビタミンB豊富な豚肉とビタミンA (β-カロテン) たっぷりの菜の花を発酵食品の味噌であえた免疫力 up レシピです。菜の花の他にもほうれん草や小松菜等に代用しても美味しいです。(^-)-☆



栄養価

● エネルギー	250kcal
● たんぱく質	17.2g
● 脂質	14.9g
● カリウム	337mg(野菜は生で計算)
● リン	187mg
● 塩分	2.2g

帰巖会みえ病院 栄養科