



12月 透析食だより

2022年12月

冬の寒気がみにしみる頃となりました。また、街中はクリスマスの飾りつけ一色となってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？2022年も残すところあと僅か・・・体調を崩されないように気を付けてくださいね。

今年も年末年始の過ごし方について、食事のポイントをお伝えしたいと思います。

年末年始の過ごし方、気を付けること

食べ過ぎ、飲みすぎを防ぐために

今年も年末年始は、忘年会などの大人数が集まることは少なくなるとは思いますが、その代わりに家で過ごす時間が長くなると思います。家で過ごすついでに食べ過ぎたり飲み過ぎたりしがちです。料理別にポイントを確認していきたいと思います。

●年越し蕎麦

- ・汁は飲まないようにしましょう。
- ・カリウム値が高い方は、蕎麦ではなく、うどんを選ぶようにしましょう。
- ・単品ではバランスが悪いので、卵や天ぷらなどを追加しましょう。トッピングのかまぼこや竹輪などの練り物は、リンが多く含まれているので食べ過ぎないようにしましょう。



●お餅

- ・市販の丸もち 35gは御飯 50g と同じ 80Kcal です。手作りの餅はもっと大きいので注意しましょう。
- ・雑煮では具たくさんにし、汁を控え減塩に注意しましょう。
- ・安倍川もちのきなこはカリウム・リンが多いので気を付けましょう。



●おせち料理

- ・日持ちさせるために砂糖や塩分を多く使用して作っています。
- ・田作りや黒豆、昆布巻、かまぼこなどカリウムとリンを多く含む料理が多いので適正量を知りましょう。主な料理の栄養価は裏面を参照してください。

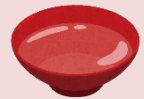


●鍋物

- ・水分、塩分が多いため汁は飲まないようにしましょう。
- ・野菜からカリウムが汁に溶け出すため、×の雑炊や麺類を食べるとカリウムを摂り過ぎることになります。

●アルコール

- ・お酒は飲むより味わう程度にしましょう。飲む場合は栄養バランスのとれたものを一緒に食べましょう。
- ・ゆっくり味わいましょう。おつまみは塩分の多いものは喉が渇いて水分のとりすぎになるので注意が必要です。



適正体重を保つために、こまめに体重測定をしましょう。

大皿や重箱の料理は、小皿に分けて食べ過ぎないように注意しましょう。

主なおせち料理の栄養価

市販のおせち料理は、塩分が多いだけでなく砂糖も多く含まれている場合が多いので、目安量を確認し、味見程度にとどめ食べすぎに注意しましょう。

かまぼこ(1cm2切)
エネルギー 33kcal
カリウム 39mg
リン 21mg
塩分 0.9g



黒豆(20g・大さじ1杯)
エネルギー 60kcal
カリウム 153mg
リン 46mg
塩分 0.2g



田作り(10g・大さじ1杯)
エネルギー 34kcal
カリウム 230mg
リン 190mg
塩分 0.2g



かずのこ(20g・約2本)
エネルギー 29kcal
カリウム 16mg
リン 27mg
塩分 0.7g



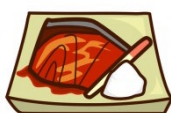
昆布巻き(30g・1個)
エネルギー29kcal
カリウム 348mg
リン 32mg
塩分 1.0g



伊達巻(30g・1切)
エネルギー 59kcal
カリウム 33mg
リン 36mg
塩分 0.3g



ぶりの照焼き
(1切れ約70g)
エネルギー 220kcal
カリウム 278mg
リン 96mg
塩分 0.5g



なます(小鉢1個50g)
エネルギー17kcal
カリウム 130mg
リン 10mg
塩分 0.6g



栗きんとん(20g大さじ1杯)
エネルギー 73kcal
カリウム 79mg
リン 10mg
塩分 0.05g



★黒豆やきんとんはカリウムの多い食品です。茹でこぼしをして自家製にすればカリウムを減らすことができます。1日約20g(大さじ1杯)までにしましょう。

★昆布巻きもカリウムが多い食品の為1日1個以下までにしましょう。

★酢の物を作る時は大根などに塩を使わなくても、酢に長い時間漬けておくと柔らかくなり減塩が出来ます。

★手作りするときは、思い切って塩や醤油の塩分をカットしましょう。だしをしっかりにとって料理を仕上げ、味付けが必要な時は料理の上から調味料を塗ったり、スプレーで醤油をふりかけたりすることで、減塩になります。

★香味野菜(青しそ・みょうが・みつば・ねぎ)香辛料(わさび・辛子・七味・マスタード)酸味(かぼす・レモン・柚子)を使用して出来るだけ薄味にすると、塩分を控える事が出来ます。



良いお年をお迎えください。