

# 1月 透析食だより

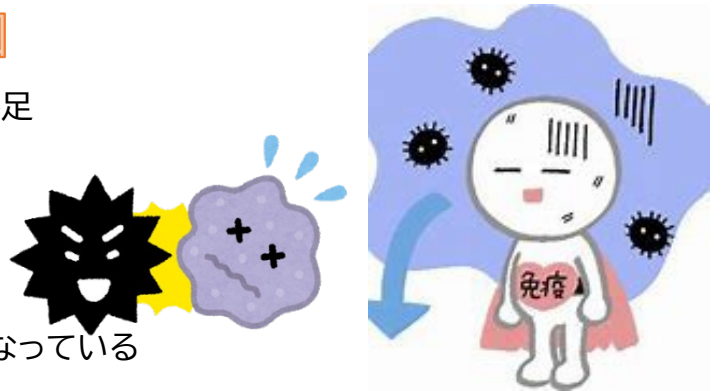
2023年1月

寒さ厳しい日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？今年にはコロナウイルスに加え、インフルエンザも流行しているようです。引き続き基本的な手洗い、そして定期的な換気やアルコール消毒などの感染対策を行い、免疫力を下げないように生活のリズムを整えて、過ごしましょう。

## 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 体内の毒素蓄積
- ④ 皮膚や鼻・のど(気道)などの粘膜の乾燥
- ⑤ 糖尿病などの病気
- ⑥ 血液のpH(ピーエイチ/パーハー)が酸性になっている
- ⑦ 使用している薬の影響



などが挙げられます。

### 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。

#### ③ メリハリある生活を送る

生活リズムが崩れたり、自律神経のバランスが崩れると免疫力も下がります。適度な運動、十分な睡眠・休養、バランスの取れた食事、ストレスを溜めずに笑って過ごす等バランスを上手くとり、免疫力を高めましょう。

## 免疫力を高める栄養素

身体の免疫力を下げ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、水にさらしたり缶詰を利用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。



## 体を温めてくれる簡単スピード料理のご紹介

### チンゲン菜と卵の生姜炒め

(作りやすい分量2人分)

- ・チンゲン菜 1株
- ・卵 1個
- ・しょうが(千切り) 1片(6g)
- ・鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ 1/4
- ・水 大さじ 1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 適量(小さじ1)
- ・ごま油(お好みで) 適量(小さじ1)

### 1人分栄養価

- エネルギー 102kcal
- たんぱく質 4.4g
- 塩分 0.5g
- カリウム 240mg  
(野菜は茹でた状態で計算)
- リン 75mg

- ① チンゲン菜はよく洗って3等分に切り、茹でこぼす。
- ② 生姜は千切りにしておく。
- ③ 卵を割りほぐし、塩少々を加えサラダ油を熱したフライパンでざっとかき混ぜ、軟らかい半熟状態で一旦取りだす。
- ④ 同じフライパンに油を少々足し千切りにした生姜をれ、香りが出てきたらチンゲン菜を加えて中火で炒める。
- ⑤ 全体に油が回ったら、鶏がらスープの素と水を加え蓋をして30秒ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を取り、③の卵を戻して手早く混ぜ、味をみて塩・こしょうで味を整え火を止める。
- ⑦ お好みでごま油を回し入れたらできあがり。

