



10月

きらり 透析生活

栄養通信 vol.35 2024/10



透析患者さんも秋の旬を楽しもう

“食欲の秋”という言葉がありますが、秋はたくさんの美味しい食材が旬を迎えます。

“旬”とは、その食材を最もおいしく食べられる時期のことを指します。

旬の時期は、味だけでなく栄養価が高くなる食材が多く、また、流通量が増えるため食材の値段が安価になりやすいという特徴があります。秋が旬のキノコ類、いも類、魚類の特徴と透析患者さんの1日の適正量をお話ししますね

キノコ類

以下を多く含む



・カリウム・・・**血圧を下げる働き**

血液中のカリウムは腎臓の働きにより尿に排泄され、一定量に調節される。透析患者さんは尿が充分に出ず、カリウムが細胞の中や血液に溜まりやすくなるので制限が必要です！

・ビタミンD・・・骨や歯の健康をサポート

・食物繊維・・・便秘予防

・βグルカン・・・免疫力強化・コレステロールを下げる働き

	カリウム(100g)	1日の適正量
しめじ	380mg	50g 1/3パック
エリンギ	340mg	50g 大1/2本
マイタケ	230mg	80g 1/2パック
なめこ	230mg	80g 1袋

いも類

以下多く含む



・カリウム・・・左参照

・ビタミンC・・・皮膚や粘膜の健康維持・抗酸化作用（老化を抑える）

・食物繊維・・・便秘予防

	カリウム(100g)	1日の適正量
さといも	640mg	20g 1/2個
さつまいも	480mg	30g Mサイズ 1/2本
長芋	430mg	30g 1/3パック
じゃがいも	410mg	30g 1/3個

カリウムは茹でこぼすことにより減少しますが、いも類は減少率が20%以下で茹でこぼしても減りにくいです。量を気を付けましょう

魚類



秋刀魚(サンマ)秋鯖(アキサバ)

「DHA」や「EPA」といった良質な脂質(必須脂肪酸)を豊富に含みます。DHA:認知症、動脈硬化、脂質異常症の予防効果。EPA:血栓症や心疾患予防効果。

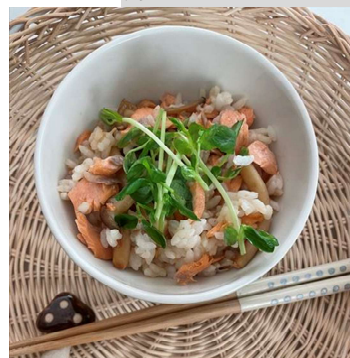
秋鮭(アキサケ)

免疫機能の向上、抗酸化作用が期待されています。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も豊富に含みます。

魚はタンパク質も豊富に含んでいます。

1食 80~100g (1切り身) しっかり食べてくださいね

鮭としめじの混ぜご飯



【材料】

- 鮭 80g しめじ 30g
- 酒 3g しょうゆ 3g
- バター 3g
- 米飯 150g
- 豆苗 (添え)

【作り方】

- ① 鮭に酒をふりかけ臭みをとる
- ② フライパンにバターをひいて、しめじを炒める
- ③ 鮭も蒸し焼きにして最後にしょうゆをかける
- ④ ご飯に③を混ぜて豆苗を添えて完成

エネルギー：404kcal タンパク質：18.8g カリウム：439mg リン：274mg 塩分0.9g 水分：178g



みか先生
から
ひと言

やっと秋がやってきました。夏の間食欲がなく食が整わなかった方も、寒い季節が来る前に旬のものを食べて体力をつけましょう。胃腸の調子も悪くなる時期です。繊維質も積極的に取りましょう。

参考文献：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）