



透析だより



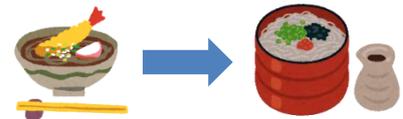
コラム

年末年始の食事のポイント

年末年始はイベント事が多く、日常とは異なった食生活になりがちですね。一年に一度だけと油断せず、食事に気を付けて過ごしましょう。

年越しそば

- そば自体の塩分は少なめですが、麺にはリンが含まれるため、トッピングはリンの多いちくわやかまぼこなどの練り製品の量に注意する
→トッピングは肉や野菜などを入れて栄養UPを!
- 冬はざるそばよりも温かいかけそばの頻度が多くなり、つゆの塩分が増えるため、汁はなるべく残す。温かいつけそばがオススメです!



おせち

- かまぼこなどの加工品は塩分が多いため追加で醤油など調味料はかけない
- 色々な物を少しずつ食べ、一つの物をたくさん食べないようにすることで、リン、カリウム、塩分の過剰摂取を避ける
- 最初に小分けにして食べる量を明確にする



| 食材名 | 目安量 | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩(g) | 注意点 |
|-------|------------|----------|--------|-------|------------|
| 伊達巻 | 2切れ(40g) | 44 | 48 | 0.4 | リンが多い |
| かずのこ | 1切れ(40g) | 32 | 54 | 0.5 | リンが多い |
| 田作り | 大さじ1杯(10g) | 121 | 190 | 0.4 | リン、カリウムが多い |
| 黒豆 | 大さじ1杯(20g) | 122 | 46 | 0.3 | カリウムが多い |
| 栗きんとん | 栗2個(50g) | 121 | 16 | 0.2 | カリウムが多い |
| 昆布巻き | 1個(30g) | 348 | 32 | 1.0 | カリウム、塩分が多い |
| かまぼこ | 2切れ(40g) | 44 | 24 | 1.0 | 塩分が多い |