

1月

透析だより



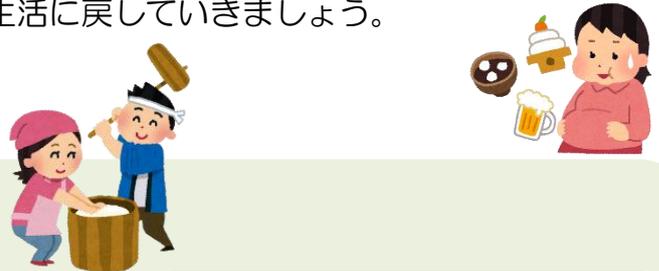
コラム

あけましておめでとうございます！

今年は家でお正月を過ごす方も多かったのではないのでしょうか。

お雑煮、おせち、お寿司…普段とは違ったちょっと豪華な料理で体重増加や検査数値が乱れやすい時期です。少しずつ普段の食生活に戻していきましょう。

お餅の食べ方



お餅はいくつ食べていいの？



ご飯140g = 角餅2個 (50g×2)

お餅は…

◎水分が少ない！

◎エネルギー補給ができる！

△糖尿病のある方は食べ過ぎに注意

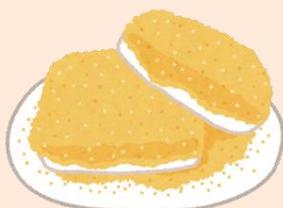
お雑煮は汁を残せばいい？

お雑煮のお餅は煮込むより、焼いて少なめの汁をかけるとういでしょう。



香ばしくて
おいしい♪

意外と多い！きなこのリン・カリウム



【きなこ餅2個あたり】

リン：110mg カリウム：316mg

※きなこのかけ過ぎに注意しましょう。