



透析だより

コラム

冬の食材の食べ方



あけましておめでとうございます。 厳しい寒さが続きますが体調はいかがでしょう？
冬は体重が増えやすい時期ですが、ポイントを抑えて美味しく冬の味覚を楽しみましょう♪

①鍋料理の注意点



鍋料理の特徴：水分・塩分が多い

水分・塩分を摂りすぎないために…

- 市販の鍋の素ではなく、かつおだしや昆布だしを使う ポン酢を付けて食べると◎
- 野菜はなるべく薄く切ってカリウムを溶出させる
- 汁は飲まない
- ㄨの雑炊や麺類は控える



②冬が旬の食材のリン・カリウム量を知ろう

おすすめ!

- ぶり→リンが少なめ（今回レシピ付き）
- 牡蠣→リンが少なめ 3個程度食べられます
- みかん→果物の中ではカリウムが少なめ



魚介類のリン量		野菜・果物類のカリウム量	
魚介類	リン(mg)	野菜・果物	カリウム(mg)
たら 70g(1切れ)	161	白菜 50g	110
ぶり 70g(1切れ)	<u>91</u>	大根 50g	115
さわら 70g(1切れ)	154	かぶ 50g	165
牡蠣 20g(1個)	<u>20</u>	みかん 70g(中1個)	<u>105</u>

冬は鍋料理のほかにも、麺類やカレー・シチューなど温かい料理が多くなる季節です。
水分や塩分の摂取が増えやすいため、食べ方に気を付けながら寒い冬を乗り切りましょう！

