

透析 11月 だより

寒い時期になり、温かい食べ物がおいしくなる季節ですね。

今回は『鍋』をテーマに注意点などを確認してみましょう。



①鍋料理の利点



○簡単に作れて、片付けも簡単

○色々な食材（肉・魚・豆腐・野菜など）が入るので、栄養のバランスがよい

②鍋料理の欠点



×水分が多い



→汁を飲まなくても野菜（白菜など）や具材が水分を多く吸収するので、体重が増えやすい

×市販の鍋の素を使用すると塩分が多い

×鍋から直接取って食べるため、
食べ過ぎにつながりやすい
（カリウム・塩分・水分が増える）



③食べるときのポイント

ポイント



◆鍋の素ではなく

カツオや昆布などの天然だしを使いましょう

◆週末ではなく平日に食べましょう

(2日空きは避ける)

◆野菜はなるべく薄く切りましょう

(表面積を広くしカリウムを減らす)

◆野菜は事前に茹でこぼしましょう

(カリウムやリンを多少減らすことができる)

◆ポン酢はかけるより、つけて食べると塩分量を減らせます

◆しめの雑炊や麺類は避けましょう

(汁の中の塩分・カリウムを吸ってしまいます)



水炊き



おでん

の食べ方のコツ

冬の人気メニュー『おでん』
普段はどんな具材を選びますか？
具材の選び方や食べる量の目安にしてくださいね。



たんぱく質の**多い**食品

たんぱく質の**少ない**食品



たまご 厚揚げ がんも もち巾着 牛すじ

《練り製品》

塩分やリンが多いので**1個以下**に



ちくわ はんぺん さつまあげ 黒はんぺん

ごぼう天は塩分やリンが少なめです



大根 じゃがいも 昆布

じゃがいもは、カリウムが多いので1/2
個程度が目安です



こんにゃく しらたき ちくわぶ

量を食べたい方は、こんにゃくを
プラスしましょう

この中から**2品**程度

この中から
2～3品程度

たんぱく質が多い食品に偏らずに、上手に組み合
わせて美味しく食べてくださいね。
塩分・水分にも注意しましょう。



募集中

今度は〇〇について知りたい！××をテーマに取り上げてほしい！
などありましたら、スタッフまでお声かけください