

透析だより 食欲の秋



朝夕は少しずつ秋の気配が深まっていますね♪
秋を迎え美味しい食材がで回ります。カリウムの量を知って秋の味覚を楽しみましょう。



魚	カリウム (mg)	リン (mg)	
さんま 70g (1/2尾)	140	120	魚の中ではエネルギーが多い。カリウム・リンは少なめ。骨や内臓は残しましょう。缶詰は骨ごと食べるのでリンが高い
鮭 60g	210	144	秋鮭は脂控えめで身がしまっている。エネルギーが低いので、フライやムニエルがおすすめ
かつお 60g (刺身3切)	228	156	秋の戻りかつおは初がつおに比べ脂がのっている。カリウム、リンは多いので量に注意

赤身よりも脂が多い魚を選ぶとカリウム・リンが抑えられます。
骨や内臓はリンが多いため残し、丸ごと1匹よりも切り身を選びましょう。

魚は肉に比べてエネルギーが低いので、油を使った料理でエネルギーアップすると栄養改善につながります。

プラス

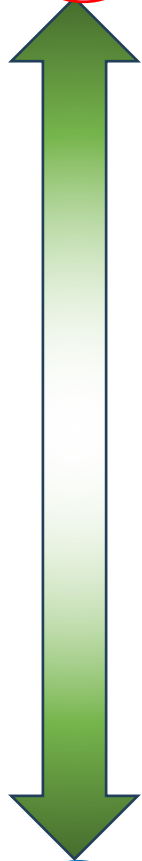




9～10月が旬の果物など

カリウム

多



少

	100g当たりの		目安量 (カリウム100mg分)
	カリウム (mg)	水分 (ml)	
さつまいも 	480	65	輪切り3切(50g) 茹でてもカリウムが多い。 かぼちゃや里芋も50gを目安にしましょう。 干し芋はカリウム2倍！！
いちじく 	170	85	中1～1.5個(60g)
柿 	170	83	中1/3個(60g) 干し柿はカリウム4倍！！！！
栗 	170	58	2個(40g) 甘栗は5個(30g)が目安 甘露煮はカリウム約1/5、糖質多いため注意
梨 	140	88	中1/3個(70g)
ぶどう 	130	83	巨峰(10粒) シャインマスカット(皮ごと)はカリウム220mg ぶどうは皮をむいて食べるとカリウムが少なめです
りんご 	120	84	中1/2個(80g)

カリウムの多い果物と比較してみよう！

バナナ 	360	75	中1/4本
メロン 	340	88	30g

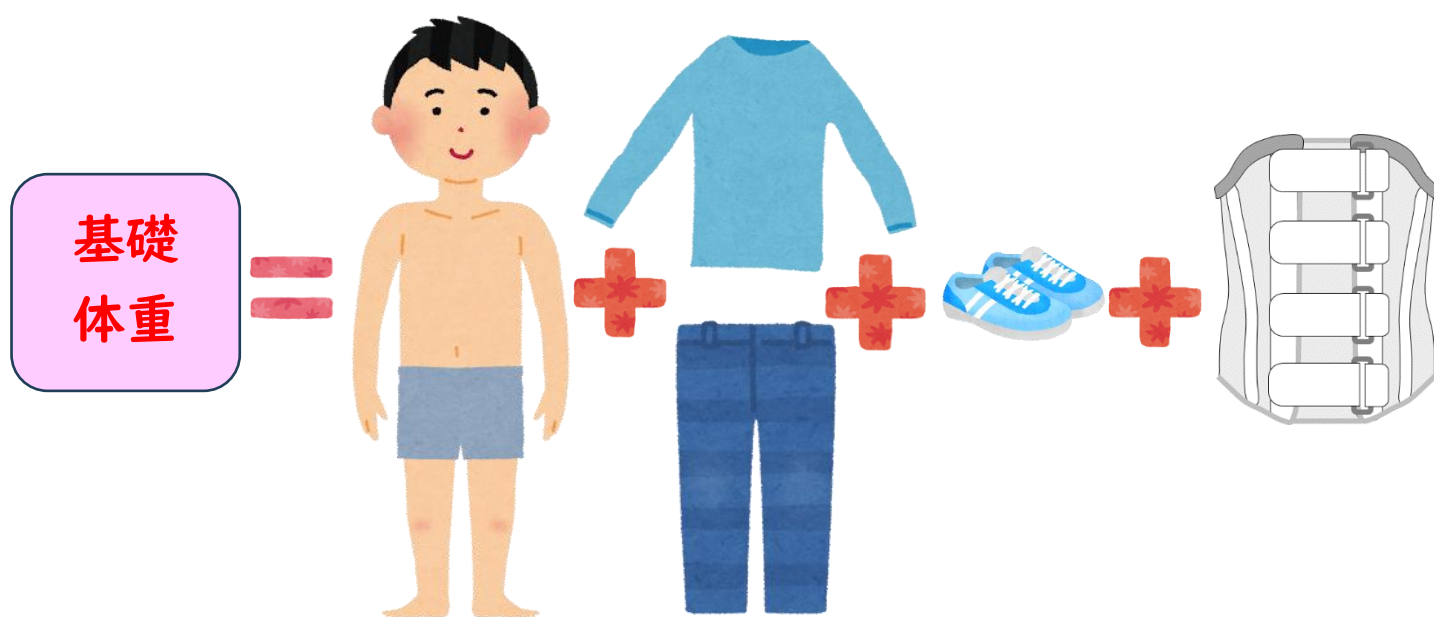
梨・ぶどう・りんごは比較的カリウムの少ない果物ですね。
果物は水分を多く含むため飲水量を調整して食べましょう！

1日のカリウム摂取量の目安は2000mg



おねがい

当院での基礎体重（ドライウェイト）は、
衣服・靴・コルセットなど込みの体重になっ
ています。



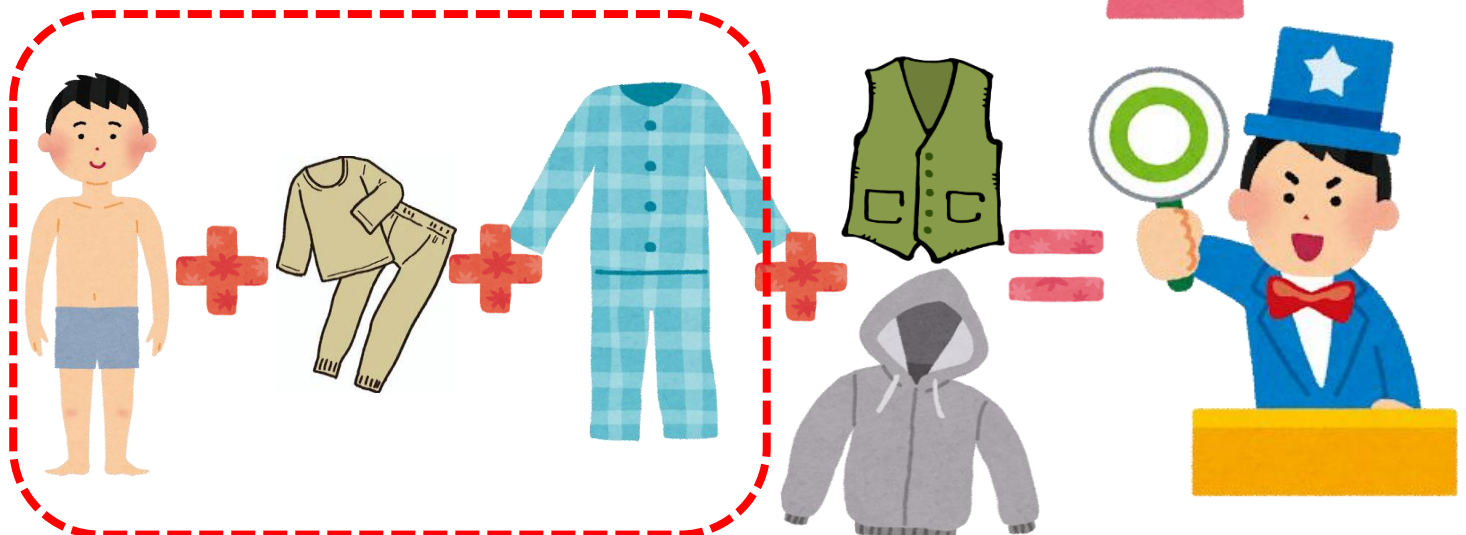
薄着（夏服）になった
厚着（冬服）になった
靴を替えた
コルセットを装着しないといけなくなった
などの時は基礎体重の調整が必要になります。
スタッフにお知らせください。

厚着になったのに基礎体重の調整をしないと・・・
透析中の血圧低下につながる危険あり



また、体重測定時は**毎回同じような条件での測定**が必要です。

これから寒い季節になってきますが、衣服の中にたくさん着こむのではなく、
上から前開きの上着で調整するようにしましょう



体重測定時は上着を脱いで、同じ条件で測定します。
脱ぎ着しやすいように前開きの上着にしましょう。