



豆共だより

No.10

塩分(水分)



年末年始は外食や総菜など食べる機会が多いと思います。

その様な食事はカリウムやリン、糖分・塩分などが多く含まれます。

その中でもカリウムと塩分(水分)は、過剰に摂取してしまうと直ぐに危険な状態に落ちいてしまいます。

そこで今回はカリウムと塩分について復習してみましょう。

カリウム



カリウムは生野菜や果物に多く含まれると言われています。

生野菜は細かく切り水にさらすとカリウムの摂取量を減らすことができます。

果物は1日100g程度で管理してください。

また、お節料理に含まれる昆布巻き、栗きんとん、田作りはこの時期特有のカリウムの高い料理です取り過ぎに注意しましょう。

カリウムを取り過ぎると、唇や手指がしびれ、体がだるく重く成ります。徐脈になりひどくなると心臓が止まります。

➡異変を感じたら直ぐに病院に来てください。

塩分は濃い方が料理はおいしく成ります。そのため外食や総菜には塩分を多く含まれます。塩分を多く摂取すると、喉が渴き水分を摂取しすぎてしまいます。

また、この時期は家族や親戚が集まる為いつも以上に食事量も飲水量も増えてしまいます。

楽しい時間を過ごす為にもいつも以上に気を付ける必要が有ります。

塩分・水分を取り過ぎるとむくみが出たり、息が苦しく成り横に成るのがつらく成ります。

➡異変を感じたら直ぐに病院に来てください。



定期検査の予定

12月3日・4日 (レントゲン4日・5日)

12月17日・18日

1月7日・8日 (レントゲン7日・8日)

1月21日・22日

2月4日・5日 (レントゲン5日・6日)

2月18日・19日

3月11日・12日 (レントゲン11日・12日)

3月25日・26日

年末年始の



食事のポイント



年越しそば・雑煮



年越しそばは夕飯に食べましょう。夕飯を食べて年越しそばを食べるのは食べ過ぎです。そばだけではたんぱく質が不足するので、海老の天ぷらや卵などの具をのせるなどの工夫をして下さい。瓦そばは水分も抑えられて色々な具も摂取出来て理想的です。(つけ汁は薄めにして、紅葉おろしなどの薬味で味を付けて食べましょう。)

汁は飲まない。汁を飲まなくても材料が吸っているの、体重が増えやすく成ります。

雑煮に入れるお餅は焼いた物を使いましょう。焼いた物を使用することで水分を減らすことが出来ます。

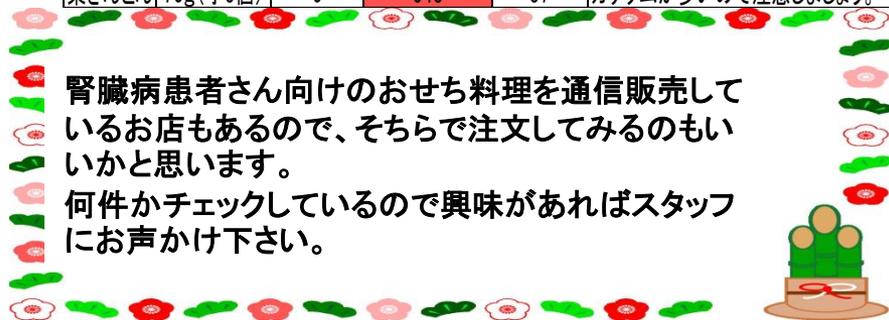


おせち料理



おせち料理は、ひもちして、冷めてもおいしいように作られています。その為、塩分や糖分が多いです。また、代表的な料理はリンやカリウムが多い料理ばかりです。

食品名	重量(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	注意点
かまぼこ	15g(1切)	0.4	17	9	塩分が多く含まれています。
かずのこ *味付けなし	20g (1/2本)	0.3	7	23	塩分が多いのでしっかり塩抜きを行ってください。リンも多く含まれています。
黒豆	20g (10粒程度)	0.3	160	50	豆類はカリウム、リンが多く含まれています。自宅で作る場合はしっかり茹でこぼしをしましょう。
田作り	15g	0.4	196	278	骨ごと食べるので、カリウム・リンが多く含まれます。
昆布巻	50g	1.3	768	102	カリウム・リン・塩分がとても多いです。
伊達巻	20g(1切)	0.3	22	24	甘く感じますが塩分も入ってます。
なます	50g (小鉢1杯程度)	0.3	126	10	作る時は酢をしっかりきかせて塩分を減らしましょう。市販のものは干し柿が入っているものもあります。干し柿入りはカリウムが高いので、買わないようにしてください。
栗きんとん	70g(小3個)	0	348	37	カリウムが多いので注意しましょう。



腎臓病患者さん向けのおせち料理を通信販売しているお店もあるので、そちらで注文してみるのもいいかと思います。

何件かチェックしているので興味があればスタッフにお声かけ下さい。

