

# 10月の栄養だより

2008. 10. 01

## ◆透析患者さまの便秘対策について◆

- 便秘にお困りではないですか？便秘の原因としては、**運動不足・食物繊維不足・便秘になりやすい薬の服用**などがあります。
- 便秘解消の決め手となる**食物繊維**は、食物の残りかすに水分を与えて便をやわらかくするので、便を出しやすくします。毎日の健康なお通じのために、食物繊維は**1日15~20g**を目標にとりましょう。

## ★便秘に効果的な食材ランキング★ ( ) : 食物繊維量

第1位	スパゲティ 240g (3.6g)、うどん 240g (1.9g)
第2位	ライ麦食パン 65g (3.6g)
第3位	干しいたけ 15g (4.9g)、なめこ 100g (3.3g)、 エリンギ 70g (2.8g)
第4位	こしあん 30g (2.0g)
第5位	ごぼう 50g (2.9g)、キャベツ 50g (0.9g)
第6位	こんにゃく 50g (1.5g)、しらたき 50g (1.5g)

カリウムの多い食材は、ゆでこぼしたり、水にさらしたりしましょう。

- 栄養補助食品の利用も効果的です。



ゼリー



プリン



粉末

詳しくは栄養士におたずねください。

## 栄養士のひとりごと...



便秘解消のためには、運動も重要です。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をしたり、腹筋を鍛えたりしましょう。



10~15秒  
自然に呼吸

# ★便秘解消レシピ★

## おからの包み揚げ



### ＜材料＞（一人分）

・おから	50g	・だし汁	25cc
・こんにゃく	20g	・砂糖	大さじ1/4
・にんじん	5g	・みりん	小さじ1/2
・干ししいたけ	1枚	・しょうゆ	小さじ1/2
・餃子の皮	5枚	・塩	少々
		・油	適量

エネルギー	222kcal
たんぱく質	5.9g
カリウム	191mg
リン	65mg
食塩	0.6g
食物繊維	6.9g

### ＜作り方＞

- ①こんにゃく・にんじん・干ししいたけは細かく切ります。
- ②鍋に油をひいて、こんにゃく・にんじん・干ししいたけを炒め、だし汁を入れてから、おからを加えます。
- ③汁がなくなるまで煮ます。
- ④具を餃子の皮で包み、油で揚げて出来上がり☆

## アサリときのこの和風スパゲティー



### ＜材料＞（一人分）

・スパゲティ（乾）	80g	・だしわり	
・アサリ	6個	しょうゆ	大さじ1
・しめじ	1/3パック	・酒	大さじ1
・エリンギ	1/3本	・水	50cc
・にんにく	1/2かけ	・油	大さじ1

エネルギー	396kcal
たんぱく質	12.9g
カリウム	165mg
リン	146mg
食塩	2.8g
食物繊維	3.5g

### ＜作り方＞

- ①スパゲティをゆでる。
- ②にんにくのみじん切りを油で炒め、きのこも炒める。
- ③アサリを入れ、しょうゆ、酒、水を入れてあさりの口が開くまで蓋をする。
- ④ゆでたスパゲティを入れ、よく和えたら出来上がり☆