



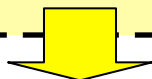
5月の栄養だより

2009.5.01

新緑の野山に萌える今日この頃、皆さん、歩いているときなど息切れはしませんか？今回の栄養だよりでは透析患者様の貧血改善についてお話ししたいと思います。

腎臓の働きが低下すると、血を作るためのホルモンが出なくなってしまうため貧血になってしまいます。


透析患者様では、注射で貧血の治療を行っています。




注射だけでは貧血が改善しない場合、栄養素の欠乏が考えられます。貧血改善に必要な食べ物を食べましょう。


貧血改善に必要な栄養素と食品

鉄 : 牛ヒレ肉、まぐろ脂身、あさり、もずく
※レバーはリンも多く含まれる為、注意しましょう。

葉酸 : ブロッコリー、アスパラガス、大豆もやし、いちご 
※透析により欠乏しやすい栄養素です。

ビタミンB₁₂ : さんま、しじみ、あさり

ビタミンC : キャベツ、チンゲン菜、ネーブル、いちご 
※鉄の吸収を助ける働きがあります。

亜鉛 : 牛ヒレ肉、かき、あさり、凍り豆腐、木綿豆腐 
※透析により欠乏しやすく、欠乏すると味覚障害が起きます。

貧血が進むと、酸素を各臓器に運べなくなるため、心臓にも負担がかかってしまいます。貧血改善のために、バランスの良い食事と適度な運動も行っていきましょう。

★簡単レシピ★

あさりごはん

- ・米 1合
 - ・あさり(殻つき) 75g
 - ・水 50g
 - ・酒 大さじ1・1/3
 - ・だし用昆布 1枚
 - ・油揚げ 1枚
 - ・こんにゃく 1/5枚
 - ・だし汁 1/2カップ
 - ・みりん 小さじ2/3
 - ・しょうゆ 小さじ1・1/3
 - ・万能ねぎ 適量
- } A



栄養成分 (1人分)	
エネルギー	337 kcal
たんぱく質	8.8 g
カリウム	152 mg
リン	133 mg
食塩	0.9 mg

〈作り方〉

- 1 鍋にあさり、水、酒を入れて火にかけ、あさはり殻から身を外し、煮汁はこす。
- 2 油揚げは油抜きし短冊きり、こんにゃくも短冊切りにしゆでる。
- 3 Aにあさりの煮汁を加えて180mlにし、炊飯器に材料を入れて炊く。
- 4 炊き上がったら、昆布を取り出しねぎを散らす

