



# 12月の栄養だより



血液透析患者様へ

2009.12.01

寒い冬は温かい鍋料理や汁物が特においしく感じられる季節。しかしこれらは水分が多く体重増加につながります。そこで、鍋以外でも体を温める食材があるのをご存知ですか？

## 体を温める食べ物選び

- ①南方産(バナナ・パイナップル・みかん・スイカなど)は×、北方産(いんご・栗・くるみ・ももなど)○
  - ②野菜では、「硬い」ものは○、柔らかいものほど×
  - ③暖色「赤・黒・黄・オレンジ」のものが○
  - ④温めもしない冷やしもしない食べ物に注目☆
- (※主食である玄米・もちなど黄～薄茶色のものは誰が食べてもいいものです。)

これらの食材にはリン・カリウムも含まれています。どんなもの食材でも食べすぎには注意しましょう☆

### 体を温める食べ物

#### 【しょうが】

紅茶 1 杯にすりおろした生姜・はちみつをお好みで入れて飲めば体を温める効果があります。

#### 【ダイコン・にんじん・ゴボウ・れんこん】

地面の上にある緑の野菜には体を冷やす作用があり、地面の下の根っこの部分は力を蓄える作用や、体を温める作用があります。



#### 【紅茶・中国茶】

茶色のお茶は発酵しており、**カリウムも少なめ**です。寝る前に飲むと眠りにつきやすくなります。

柔らかく、水分を多く含んだ食べ物をたくさん食べると、体の中に水分が溜まり体を冷やすだけでなく体重増加にもつながります。  
平均体温が **1℃下**がると免疫力は約 **30%下**がり、逆に **1℃上**がると免疫力は **5～6 倍**活性化するといわれています。食生活の偏りなどによっても免疫力が低下するので食事はバランス良くとりましょう！



## 水分を多くとらないための工夫

- ① 調理の際には、十分煮含め、**煮汁は一緒に盛り付けない。**
- ② 麺やカレー、鍋ものなどの水分の多いメニューを、透析が2日あく場合は食べない。1日空きの日でも重複して食べない。
- ③ 軟らかいご飯やおかゆを食べ過ぎない。
- ④ 食事時間以外で、**不規則に、氷やお茶を飲まない。**
- ⑤ **湯のみ茶わんを小さくする。**
- ⑥ 体重増加の多いときは、主食を**パンやもちに替えてみる。**
- ⑦ 水分の多い間食(プリン、ゼリー、ヨーグルト、アイスクリーム等)は食べ過ぎないようにする。
- ⑧ **水分の多い食品(果物、缶詰、大根おろし、こんにゃく等)の食べ過ぎに気をつける。**

何にでも使えます☆

炒め物、肉じゃが  
スパゲッティ

## しょうがオイル

〈材料〉

しょうが…50g  
オリーブ油…1カップ  
唐辛子…1本

○皮付きのまま薄くスライスしたしょうがを保存ビンに入れて、オリーブ油、唐辛子を加え、半日程置く。

## しょうがオイル スパゲッティ



〈材料1人分〉

パスタ…80g  
小松菜…1/2束  
しょうがオイル…大さじ2  
塩…適量

- 1.パスタの茹で上がり2分ほど前にざく切りにした小松菜を加えて一緒に茹でる。
- 2.茹で上がったら皿に盛り付け、しょうがオイルをかける。



さいきじんクリニック.栄養士

