



11月栄養だより



季節の変わり目になって、肌寒く感じる季節になりましたね。
「食欲の秋」ですが、栄養アップのチャンスでもあります。
健康管理しながら秋の味覚・運動など楽しみましょう！

■「スポーツの秋」に運動を！

適度な運動の効果:筋力の低下を防ぐ
便通を改善
栄養素代謝が良くなる

慢性的な運動不足は肥満、筋力低下などをおこす恐れがあります。今から無理なく身体に合わせた運動をはじめてみましょう。



外出先で

歩ける距離なら車を使わない
歩行器を使い安全に歩く



透析中に

ベッドの上などで身体をうごかす
ゴム運動、自転車こぎなど



ウォーキング(20~25分)

階段昇降(20分)

自転車こぎ(15分)



各 100Kcal 分
消費されます！

100Kcal の食品

ゼリー1個



ごはん 1/2 杯



カロリーメイト 1本

< 食事のタイミング >

運動前の食事

おにぎり・サンドウィッチ
カロリーメイト など

消化が良く、エネルギー
補給になります



※糖尿病のあるかたは 80~100kcal をめやすにとりましょう。



運動後の食事

筋肉量をアップさせるには運動後の
栄養補給が大切です。

炭水化物(ご飯、パン)・・・運動で消費したエネルギーを補給
ビタミン・ミネラル(野菜)・・・汗で失われた栄養を補います。
たんぱく質(卵、豆腐、納豆、肉、魚)・・・傷ついた筋肉を修復



■「秋の食材」チェック！！カリウムが多い食品の目安量

1日のカリウム摂取量は**2,000mg以下**が目安です。下記の食品は、カリウムが特に多く含まれています。上手に食事に取り入れ、秋の味覚をいただきましょう♪

カリウムが抜けにくいいためゆでこぼし必要！

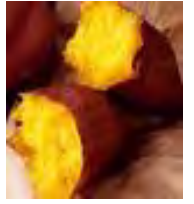
ぶどう
5粒



さといも
中1個



さつまいも
1/4本



くい
4粒

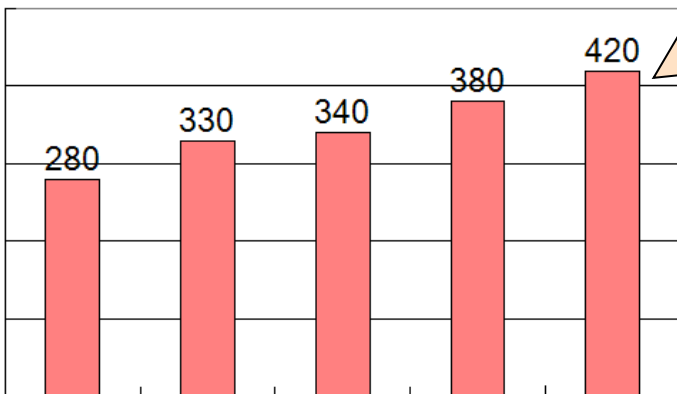


柿
1/4個
干し柿は控える



カリウム高値になると次のような症状がでます！！

●きのこのカリウム値(mg / 100g)



きのこ類の中ではしいたけが1番少ないです！



息苦しい



手足のしびれ

不整脈

しいたけ まいたけ えのき しめじ エリンギ

鮭のみそ豆乳クリーム煮



栄養成分(1人分)
エネルギー 364Kcal
たんぱく質 20.6g
カリウム 699mg
リン 308mg
塩分 1.0g

材料(2人分)

生鮭 2切れ
小麦粉 大さじ1
ほうれん草 100g
玉ねぎ 80g
しめじ 40g
薄力粉 大さじ1 豆乳 200ml
★ サラダ油 小さじ2 味噌 大さじ1
バター 10g 顆粒だし 小さじ 1/3

- ① 鮭は1口大に切り、小麦粉をふる。ほうれん草は4cmにカットしさっとゆでる
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切り食べやすい大きさにカット
- ③ フライパンに油を熱し鮭を中火で焼き取り出す。バターを熱し玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ ③に小麦粉をを加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。残りの★を入れ炒める。
- ⑤ ④に鮭、ほうれん草を戻し入れて混ぜる。