

姫野クリニック透析室だより秋号

爽やかな秋風が感じられる季節となりました。美味しい秋の味覚を堪能し、適度に運動を楽しみ、芸術鑑賞で心癒されるひとときを送りたいですね。

～ 秋の食生活で気をつけておきたい3ポイント! ～

①特にカリウムを多く含む食材がたくさん出回ります。

芋類(さつまいも・里芋・じゃがいも) 栗 干し柿

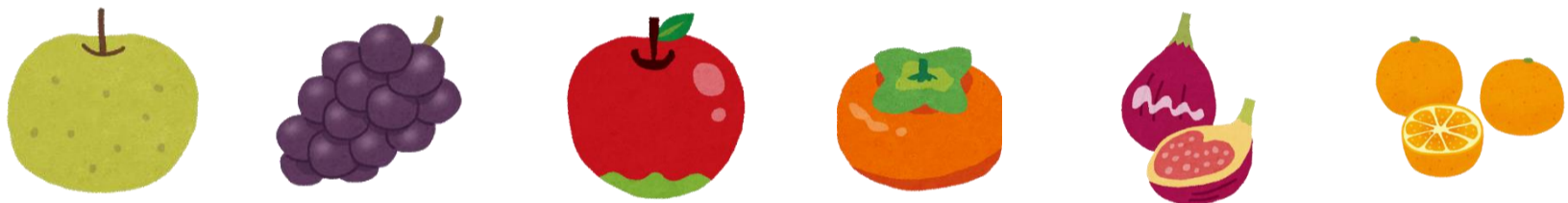


* 芋類は1日に1食(片手の平に半分くらい)を目安にしましょう。

* 透析が2日空く時はいつもの半分にしましょう。

②水分たっぷりの果物もたくさん出回ります。

なし・ぶどう・りんご・柿・いちじく・みかん



* 果物は1日1回(片手の平に乗るくらい)を目安にしましょう。

* 透析が2日空く時はいつもの半分にしましょう。

* 果物はほとんどが水分です。果物の重さ分の飲み物は調整しましょう!
例) なし中 1/2 個(約100g) = 水分約 100ml(お茶1杯分)

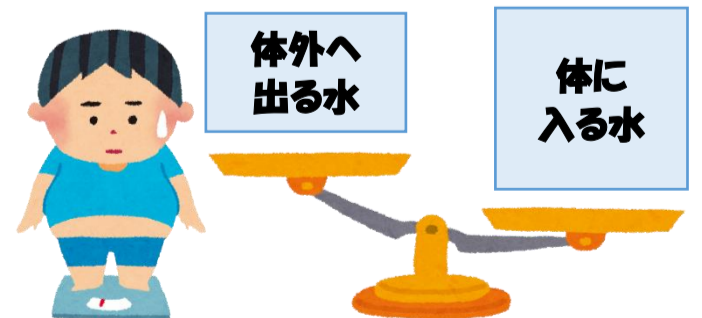
③透析から次の透析までに体重が増えやすくなります。

・温かい汁物や煮込み料理が増える(塩分・水分の増加)
水分の多い野菜や果物を摂る機会が多くなる



・夏場よりも汗が出なくなる

- * 汁物は1日1杯を目安にしましょう。
- * 鍋や煮込み料理の時には汁気を減らしましょう。
- * 基本の飲水量を目指しましょう。



旬の食材は、その時期にしか味わえない香りや美味しさがあります。また、体に必要なビタミン・ミネラル食物繊維の大事な供給源でもあります。水分・塩分・カリウムに注意して食べましょう!

☆カリウムのお薬を飲んでいる方は、きちんとお薬を飲んで食べましょう。

☆体重の増えが多い方は、飲み物と水分の多い料理や食材の量も確認してみましょう。

わからないことや気になることがあれば、気軽に栄養士にご相談下さい。

