

# 姫野クリニック栄養だより



今年も皆様と食事のお話をしたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。  
年末年始の食事で血液データが乱れた方も多いためと思います。  
自身の食生活を振り返って今後の参考にしましょう。

## いつもよい増加が多かった・・・

～原因～  
※塩分、水分が多かった※

- \* お雑煮や鍋、おでんが続いていませんか？
- \* おせち、オードブル、寿司などはありましたか？
- \* 練り物や煮メ類が続いていませんか？



薄味のつもりでもおかず多く摂ってしまうと塩分は多くないです。  
また水分を多く含んだ料理もあり水分と塩分の摂りすぎになりやすいです。

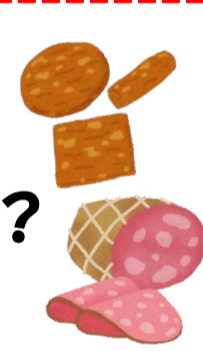
### 今後注意するポイント！

お雑煮は焼もちに変えて水分、塩分を少なく  
お鍋は汁の少ない蒸し鍋や鉄板焼きに変えてみる！  
2日空きの時は避けて、量と頻度を調整していきましょう！

## リンが高くなった・・・ P5.5 以上

～原因～  
※おかずの質の乱れ※

- \* 練り物(蒲鉾、天ぷら)が続いていませんか？
- \* ハムやウィンナー、チーズなどが続いていませんか？
- \* 会席料理やオードブルを食べる機会が増えましたか？



これらの食品は少量でもリンが多く、体にもたまりやすいです。  
行事食はおかず中心になるため全体的なリンの摂取量も多くなります。

### 今後注意するポイント！

練り物やハム類、チーズは特に注意して減らしましょう。  
オードブルや会席料理は前後の食事でおかずを調整しましょう。

## カリウムが高くなった・・・ K5.0 以上

～原因～  
※おかずの質の乱れ※

- \* 鍋やおでん、煮込み料理が続いていませんか？
- \* 会席料理やオードブルを食べる機会が増えましたか？



カリウムが多いのは野菜や果物だけではありません。  
肉魚など動物性の食品にも多く含まれています。  
行事食はおかず中心になるため全体的なカリウムの摂取量も多くなります。

### 今後注意するポイント！

鍋物やおでんの汁はカリウムも多いため残しましょう。  
おかず中心にならないように気をつけましょう。