

栄養部からのお知らせ

➤ 夏をのりきろう！



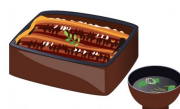
この時期になるとスーパーやお弁当屋さんのウナギの予約のポスターがやたらと目に入ります。2021年のウナギの値段は、稚魚のシラスウナギの漁獲量が増えたということで、出荷できる量も増えたため、安くなったと言われてはいますが、いかがでしょうか。

1年中最人気のウナギですが、今年の土用の丑の日は東京オリンピックの開催期間中と重なるので、自宅で観戦しながらウナギを食す人が増えると見込んで、あるスーパーは前年の2.5倍の量を確保しているそうです。因みに、土用の入りは7月19日、土用の明けは8月6日。
土用の丑の日は7月28日水曜日です。



鰻100g

今年の夏は昨年や平年よりも暑い期間が長くなると予想されています。暑さのピークは7月下旬と8月下旬の2回あり、猛暑日が続くおそれがあるようです。その7月下旬は夏の土用の丑の日の時期は夏ばてしやすい時節ですから昔から「精のつくもの」を食べる習慣がありました。精のつく食品と言え、土用鮎、土用蛭、土用餅、土用卵にぬめりのある食品やぷるぷるした食品、にの強い野菜もありますが、やっぱり“ウナギ”が1番有名です。ウナギの持つ豊富な脂肪とビタミンAが、夏ばてに効果があるとされるだけではなく”鮎”もまた土用の頃が最も成熟して香りも高く旬と言えます。この“ウナギ”、“鮎”はビタミンA以外にも代謝を助け、夏ばてを防ぐビタミンB₁も豊富に含まれています。とは言いましても、“ウナギ”や“鮎”はリンを多く含むので食べ方には工夫が必要です。例えば、1回に食べる量を調整したり、ウナギを食べる日は魚料理よりもリンの少ない肉類、特に鶏ひき肉や手羽先を使った主菜と野菜の副菜を組み合わせるようにしましょう。そしてタイミングよく確実にリン吸着薬を内服しましょう！





最後に、先日コロナウイルス感染対策分科会会長も『五輪は、自宅で家族など普段から会う人と応援し、広場、路上、飲食店での大人数での応援は控えること』と呼びかけられていました。オリンピックもありますが、重ねて記しますが、**土用の丑の日は7月28日水曜日**、透析

治療が1日おきの**週中の水曜日**です。週末よりリン含有量や塩分を気にせず、食べれそうでしょ！いつも御飯は少ししか食べれないあなたもウナギと一緒にしっかり食べれそうです。夏ばてしないよう、夏やせしないようウナギの力を栄養を摂り入れてみましょう♡♡

➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？



➤ お料理教室のご案内！

8月はお料理教室をお休みますが9月は再開予定です。透析食は制限食ではありません。工夫とバランスで楽しむ食事です。そんな透析食をご紹介します。♡♡