

栄養部からのお知らせ

➤ 秋の食材、いも類のカリウムは要注意です！

10月に入っても30℃超えの日が続いていると思っていいたら、先週末から一気に気温が下がり秋が深まった感じです。秋と言えば『読書の秋』、『スポーツの秋』、『芸術の秋』、そして『食欲の秋！』ですね。心地よく感じる秋は一気に過ぎ去ってしまいそうですが、それぞれの秋を楽しみましょう。

表① カリウム含有表

100g	カリウム含有量
さつまいも	480mg
さといも	640mg
じゃがいも	420mg
ながいも	430mg
じねんじょ	550mg
ぎんなん	710mg
くり	420mg
甘ぐり	560mg
かぼちゃ	450mg
ゆりね	740mg

日本食品標準成分表2020版(八訂)

秋に旬を迎える食材の中から、カリウム含有量が多いいも類や種実類について考え、安心して、美味しく頂けるように工夫していきましょう。

まず、血液透析療法をされておられる方の**1日のいも類の摂取目安量は50g**とお勧めしています。その理由の第1番は表①に示すように、カリウム含有量の多さにあります。同じ時期に旬を迎える白菜のカリウム含有量は220mgと、いも類の約半分ですし、切り方にもよりますが、葉物類は茹でこぼすと70%程少なくなる食品が多いのですが、いも類は茹でこぼしてもカリウムが減りにくい食品であることが2番目の理由です。よって、いも類だけでなくカリウムを除去するためには、野菜類も小さく（細く、薄く等）切り、たっぷりのお湯で茹で、茹で汁を捨ててから調理するようにしましょう。そしていも類の**1日摂取目安量50g**は写真

のサイズくらいです。茹でこぼしをせずに頂く焼芋やふかし芋、ととろやフライドポテトはカリウムが除去されていないので、透析が2日お休みになる週末は避け、量も調整するようにしていきましょう。ご参考までに表①には、いも類には分類されませんが、いも類に成分が似ているぎんなんとくり、かぼちゃとゆりねも加えています。



さつまいも



さといも



じゃがいも



長芋



南瓜

➤ お料理教室のご案内

今月は透析治療中の方とたんぱく質と塩分を控えておられる方とのお料理教室を行いました。11月はたんぱく質と塩分を控えておられる方へおせち料理をご紹介します予定です。♡



➤ 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？

