栄養部からのお知らせ

➢ 今年の冬は暖かいの？寒いの…？

最新の1ケ月予報（11月17日）によると、12月前半までの気温は平年より高い予想でした。特に11月終わりごろから12月前半の気温は、これまでは平年より低い予想でしたが、平年より高い予想に大きく変わっています。

もみじ狩りや写真撮影を楽しむ方は、最低気温が8℃を下回る頃から平野部の紅葉も鮮やかに色づき始めるという目安があって待ち遠しいですよね？この頃になると最高気温が20℃を下回る日も多く、朝夕は肌寒さを感じます。寒暖差には要注意です。

そして気温が下がってくると食べたくなるのが鍋料理。平均気温が「20℃前後」になる9月中旬ごろから『鍋つゆ』の売り上げが上昇しはじめ、「20℃以下」になる10月からさらに伸びているそうです。曜日別では、土曜・日曜日での売り上げが特に上昇するそうです。

そこで人気の“鍋”と人気の“鍋のもと”を右と下の表にしてみましたが如何でしょうか？予想通りでしたか？大勢でワイワイ食べるのも楽しいし、好きな食材を好きなだけ食べられるひとり鍋も最高!でも気になるのは塩分ですね？鍋のもとは一人前あたりの量なのでの、使用量を調整したり、残したりしながら減塩に努めましょう。

《人気の鍋》

1位	すき焼き
2位	しゃぶしゃぶ
3位	寄せ鍋
4位	水炊き
5位	キムチ鍋

《人気の鍋の素と栄養量》

	一人前あたり	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	塩分相当量（g）
1位	きのこのうま鍋	27	2.2	1.0	2.3	2.1
2位	塩レモン鍋	71	1.3	0.1	16.3	4.5
3位	地鶏だし塩鍋つゆ	14	1.3	0.4	1.4	1.9
4位	ごま豆乳鍋つゆ	124	5.3	5.1	14.3	7.6
5位	赤から鍋スープ	67	1.9	0.3	11.0	3.5
6位	はくさいのうま鍋	10	0.9	0	1.6	2.0
7位	プチッと鍋寄せ鍋(1個)	20	1.0	0	4.0	3.9
8位	もつ鍋用スープ	23	1.2	0.6	3.3	1.9
9位	鴨だし鍋つゆ	93	6.7	0.9	14.6	8.7
10位	キムチチゲ	31	1.4	1.8	2.3	1.9

《人気の鍋》3位の寄せ鍋の食べ方のポイントまとめてみました。透析日の間隔が短い日を選び、鍋物を食べた後に後悔しないようにしましょう。

寄せ鍋の場合

☆春菊やほうれん草や白ネギも量によっては茹でこぼした方が安心です。

☆きのこ類でカリウムが1番少ないのは生しいたけです。次に少ないのはしめじ！エノキやエリンギよりもお勧めです。

☆肉類や魚類の種類でリンを調整出来ます！いわし等のつみれよりも豚もも肉や豚ひき肉の方がリンが少なく、それより少ないのが、鶏もも肉、鶏手羽元肉、鶏ひき肉となります。

☆白菜と千切りにした人参は茹でこぼし、人参を芯にして白菜を巻きましょう。花人参と同じく、彩りがきれいです

☆お豆腐自体に水分が多いので、量を決めて食べ過ぎないようにしましょう。

☆旨みが出ている出汁ですが、塩分や水分やカリウムを含みます。雑炊やおじやではなく、白御飯をどうぞ。

☆出汁は鰹節からとりましょう。カリウムに余裕のある方は出汁昆布からどうぞ。手間を省きたい時は食塩無添加の出汁もあります。

☆減塩ポン酢
減塩醤油で自家製ポン酢を作ってみましょう。減塩だしポン酢もあります。

☆減塩穴あきスプーン
穴あきスプーンを使い、鍋の具だけを取り分けましょう。麺類や汁物にも使えます。

➢ 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ます。一度食事の傾向を見直してみられれませんか？

➢ お料理教室のご案内

11月のお料理教室は血液透析治療開始後、はじめてお正月を迎える透析患者様を対象におせち料理をお紹介しています。