

# 栄養部からのお知らせ

## 夏も近づく八十八夜…♪



八十八夜は、春から夏へ移る節目の日、夏への準備をする縁起のいい日とされてきましたが、1番楽しみなのはこの時期が“極上、”と言われる、美味しい新茶ではないでしょうか？

お茶の木は生命力の強い木で、葉を摘んでもまた、新たに新芽が伸びてきます。そのため日本では年に3回は茶摘みが行なわれます。4月下旬～5月下旬に今年初めて萌え出た新芽から作られる一番茶が新茶と呼ばれ、その茶葉には

前年秋からひと冬超えて蓄えられた栄養が十分に含まれており、最も香味豊かなお茶とされています。特に一番茶は二番茶(6月中旬～7月上旬)や三番茶(7月中旬～8月下旬)のお茶よりも、旨みのもとであるテアニンなどの成分も豊富に含んでいます。



日本食品標準成分表2020年版(八訂)

	カリウム量
玉露	340 mg
番茶	32 mg
煎茶	27 mg
かまいたち茶	29 mg
ほうじ茶	24 mg
ウーロン茶	13 mg
玄米茶	7 mg
麦茶	6 mg
ドリップコーヒー	65 mg
紅茶	8 mg
スポーツドリンク	26 mg
ビール風味炭酸飲料	9 mg
コーラ	微量
サイダー	微量

それでは、お茶のカリウム量は如何でしょうか？色々なお茶の中でも、特に玉露はカリウムを多く含みます。玉露ほどではありませんが、番茶や煎茶でも、お茶を飲み過ぎる傾向のある方は注意が必要です。透析治療が2日お休みになる週末だけは、煎茶をカリウム量の少ない玄米茶にしたり、茶葉は同じでも、1煎目は避けて2煎目や3煎目のお茶にして、血清K値がドラマチックに低下した方もおられるくらいです。

左の表にはお茶以外の嗜好飲料としてドリップコーヒーや紅茶、スポーツドリンクやビール風味炭酸飲料のカリウム含有量をあげてみました。透析の間隔や曜日によって飲み物の種類や飲み方を変えてみませんか？



そして、血清K値を適正域に維持するためには、お茶うけのお菓子もその材料の栄養成分を考えて取り合わせてみましょう。ちまきより柏餅、柏餅よりよもぎ餅の方がカリウムは多くなります。あんはこしあんより粒あんの方がカリウムは多く、もちろんあんの量によってもカリウム量が違ってきます。春の終わりと夏の訪れを感じられる新茶を、身体に優しく美味しく楽しみましょう♡♡



### ➤ 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！

3月と4月のお料理教室では筍を使ったお料理を紹介しましたが、5月は透析治療を始めて間もない方を対象に透析食の基本をご紹介するお料理教室を2開催予定しています。初めての方も、透析食には慣れた方も、もう一度この機会に復習してみられませんか？皆さまお誘い合わせの上、ご参加下さいませ。♡

