

# 栄養部からのお知らせ

## ➤ 夏をのりきろう！



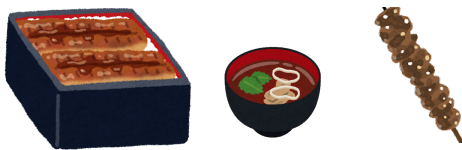
夏の土用の時期は暑さが厳しく、夏ばてしやすい季節ですから昔から「精のつくもの」を食べる習慣がありました。精のつく食品と言えば、土用鮎、土用蛸、土用餅、土用卵にぬめりのある食品やぷるぷるした食品、にょい強い野菜もありますが、やっぱり“鰻”が有名ですよ！

鰻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からですが、定番の“丑の日の鰻”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“鰻”、“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B<sub>1</sub>も豊富に含まれています。とは言いましても、“鰻”や“鮎”にはP(リン)が多いので、1回に食べる量に気をつけ、他の食事ではPの少ない食品を組み合わせるようにしましょう。

ちなみに、今年の土用の入りは7月20日土用の明けは8月7日。土用の丑の日は7月30日日曜日、ちょうど透析が2日お休みになる日なので、やはり量の調整が必要です！

かば焼きにう巻き、うざくに肝焼き、お吸い物に骨の唐揚げ…と鰻を食べつくしてしまいますと、きちんとリン吸着剤を内服していても、リン値は上昇してしまいますのでご注意を。💕



鰻 100g には 300mg のリンが含まれます。  
太刀魚 100g には 180mg が含まれていますので、約 1.7 倍リンを多く含んでいることとなります。太刀魚と同じリン量に調整しようとするなら、鰻は 60g 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？