

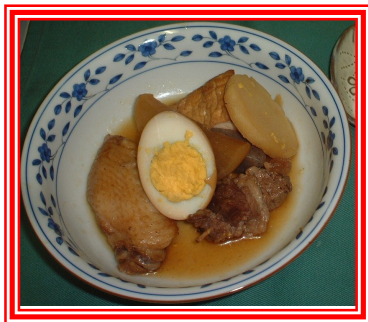
栄養部からのお知らせ

➤ おでんの季節になりました… ♡

一気に気温下がり、冬が近づいてきました。冬場のおでんは人気のメニューの1つですが、具材に練物が多いので、塩分や無機リン摂取量が多くなりやすく、要注意メニューでもあります。塩分の摂りすぎは体重増加、高血圧、むくみ、心不全につながります。リンの過剰摂取は骨がもろくなって骨折しやすくなったりカルシウムと結合して『血管石灰化』が起こります。血管石灰化は動脈硬化を招き、心不全や心筋梗塞や足の壊死など、様々な病気の原因となります。そこで、おでんを食べる前にもう一度無機リンについて確認しておきましょう。



リンには『有機リン』と『無機リン』の2種類があります。肉や魚、卵や乳製品や大豆製品などたんぱく質源の食材にもともと含まれるのが『有機リン』食品添加物として含まれるのが『無機リン』です。この無機リンはウィンナーやハムなどの食肉加工品、練物などの水産加工品、プロセスチーズやインスタント麺、コンビニやファストフードの食品、インスタント食品や冷凍食品などほとんどの加工品に含まれています。無機リンは有機リンに比べて腸管からの吸収率が高く、血清リン値が上昇しやすいので、こうした食品を食べる機会が多い方やこれらを使った料理を食べる時は、リンの過剰摂取に要注意です。



ですが、無機リンは摂取量を知ることが難しいので、摂取そのものを控える方がよいでしょう。病院では練物を使わない手羽中とすじ、厚揚げに卵にこんにゃくなどのおでんですが好評です ♡ お餅をいれたきんちゃくやロールキャベツもお勧めです。手作りつみれやつくねじゃが芋や里芋も美味しいのですが、芋類はカリウムを多く含むので是非ボイル処理をして利用しましょう。

美味しいおでんのコツは鰹節と昆布でしっかり出汁をとることからはじまります。減塩しょうゆで味付けし、食べ過ぎないこともポイントです。それでも透析間の体重増加やリン値コントロールに自信のない方は、週末ではなく、週中に頂くようにしておきましょう ♡



➤ 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ます。１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

１０月は血液透析治療をされておられる方やたんぱく質や塩分を控えておられる方、エネルギーや塩分を控えておられる方ともお料理教室で秋の食材を利用したお料理を実習しました。１１月は今年血液透析治療を始められた患者様と一緒に正月料理を予定しています ♡

