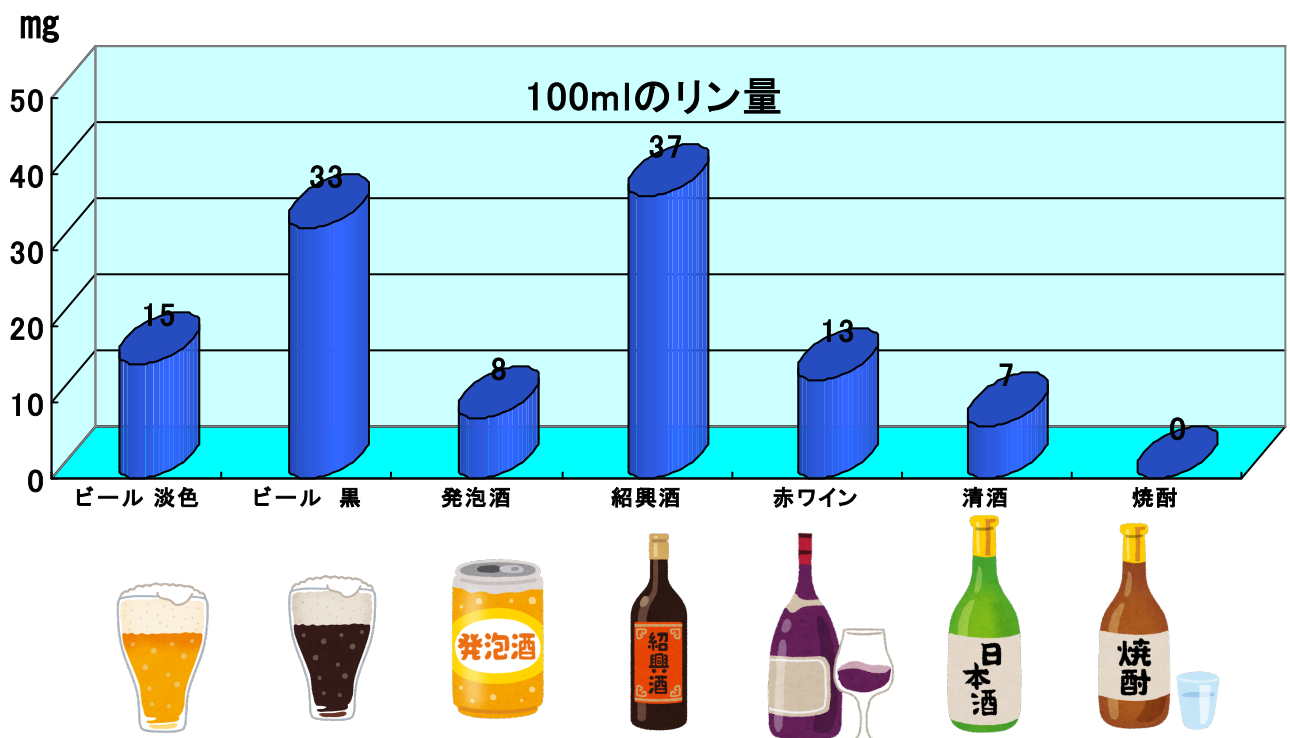


栄養部からのお知らせ

➤ 飲み物のリン量をご存知ですか？

先月に引き続き、飲み物のリンについて特集してみました。コーヒーや紅茶、コーラやジュース、ビールやワインなどの嗜好品のリン含有量についてみていきましょう。



コーヒー牛乳やミルクココア、缶コーヒーのリンは乳製品が使われている分だけ多くなっています。酸味料としてリン酸を使用するコーラ系の炭酸を含む清涼飲料水には、1缶(約350ml)当たり40~70mgのリン酸塩を含むとも言われており、食品成分表より多いものもあるようです。ビールもその種類は多く、

麦芽の割合や副原料などの割合でリン含有量に差があります。ビールよりリンを多く含むのが紹興酒、ワインや清酒にもリンが含まれていますが、焼酎やウイスキーなどの蒸留酒にはリンが含まれていないか、含まれていても極僅かです。

気温が上がってくると冷たい飲み物を飲みたくなります。ついつい飲みすぎて、透析間の体重増加が多くなってしまいがちです。また、飲み物にはリンやカリウムが多い物や少ない物、血糖が上がりやすいものなど様々です。1日の飲水量を守り、体重計にこまめにのって確認しながら、上手に水分を摂るようにしていきましょう。



➤ お料理教室のご案内

4月は先月に引き続き、電子レンジや調味料を一工夫したお料理を紹介させて頂きました。5月は透析治療を開始されて間もない方を対象に透析食のポイントを紹介していきます。



➤ 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ています。一度食事の傾向を見直してみられませんか？

