



今年も残りわずかとなりました。何かと忙しい月ではありますが、無理をして体調を崩さないよう注意し、新しい年を迎えましょう！今回は、お正月料理をテーマにしました。

【正月に気を付けてほしい食事のポイント】

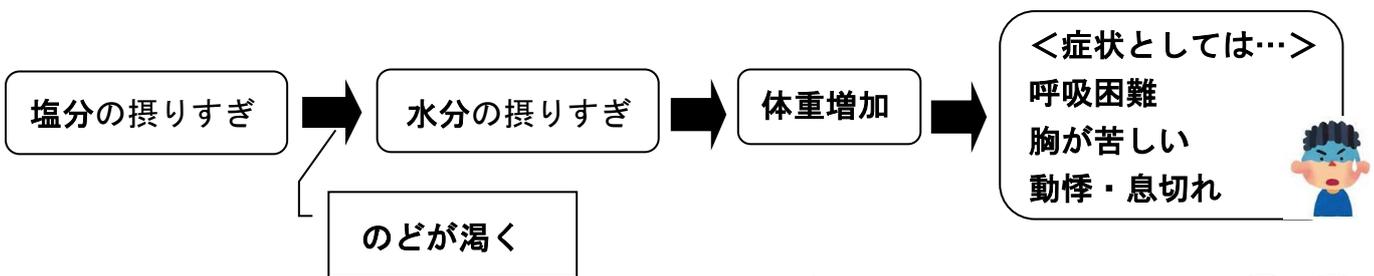
1. 塩分量に気を付けましょう！



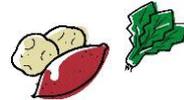
目標摂取量は

1日 **6g** 未満！

塩分を取り過ぎると喉が渇き、水分を多く摂取する為、体重増加を招きます。体重が増え過ぎると、心臓や肺に負担がかかり、大変危険です！



2. カリウムの量に気を付けましょう！



目標摂取量は
1日 **2000mg**
以下！

カリウムを多く含む食品を取り過ぎると高カリウム血症を招き、心臓に負担をかけてしまい、大変危険です！また、カリウムが多く含まれていない食品でも、食べ過ぎると高カリウム血症になるので要注意です！

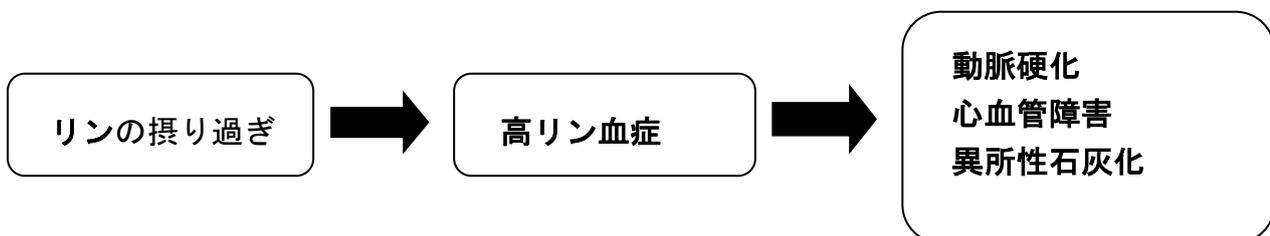


3. リンの量に気を付けましょう！



目標摂取量は
1日 **700mg**
以下！

リンの多い食品を多く摂り過ぎると高リン血症の原因となり、長期持続すると骨障害・血管障害の原因となります。





おせち料理には、新年を迎えるにあたって、数々の願いが込められた品々が沢山あります。中には、皆さんが日頃から注意されている塩分やカリウム・リンの多い物もあります。安心しておせち料理をいただける様に、祝い肴の塩分やカリウム、リンなどを把握しておきましょう！



【 正月料理の栄養量 】



昆布巻き (2ヶ)
 エネルギー：26kcal
 たんぱく質：1.4g
 リン：24mg
 カリウム：154mg
 塩分：1.0g

【ポイント】
 カリウムと塩分が多いので、少量を楽しむ程度にしましょう。

黒豆 (10g) 5粒程度
 エネルギー：21kcal
 たんぱく質：0.5g
 リン：10mg
 カリウム：37mg
 塩分：0.4mg

【ポイント】
 黒豆はたっぷりの水で茹でこぼしましょう。食べ過ぎに注意しましょう！

田作り (10g)
 エネルギー：37kcal
 たんぱく質：5.5g
 リン：187mg
 カリウム 134mg
 塩分：0.4g

【ポイント】
 リンが多いので、少量を楽しむ程度にしましょう。

栗きんとん (30g) 
 エネルギー：130kcal
 たんぱく質：0.5g
 リン：21mg
 カリウム：177mg
 塩分：0.1g

【ポイント】
 芋は小さく切り、たっぷりの水で茹でこぼしてカリウムを減らしましょう。食べ過ぎに注意しましょう！

数の子 (20g) 1本分
 エネルギー：36kcal
 たんぱく質：5.1g
 リン：30mg
 カリウム：45mg
 塩分 0.4g

【ポイント】
 たっぷりの水に漬けて塩抜きしましょう。味付けは薄味で！かつお節をかけて風味をつけましょう。

無機リンに注意！



市販のおせち料理も、最近では色々な種類のものが売られています。下処理の手間などもなく、便利なものではありませんが、市販のおせち料理には、保存量で使用されているものが殆どです。保存料に含まれるリンは、吸収率がほぼ**100%の無機リン**ですので、摂取量には注意しましょう！



来年も皆さんと一緒に透析の食事について考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。
 よいお年を…