



落ち葉が風に舞う頃となりました。朝夕の冷え込みにより、体調を崩さないよう体調管理に十分気をつけましょう。これから温かい料理が美味しい季節ですね。今回は、鍋料理の注意点について考えてみましょう。

## ※ 鍋料理はカリウム・塩分・水分の摂りすぎに気をつけましょう



- ☆ 煮汁に具材のカリウムが溶け出している  
ので、飲むとカリウム・塩分・水分の摂り  
すぎに繋がります。
- ☆ キムチ鍋や味噌ちゃんこ鍋など味の  
濃い鍋料理は塩分が多く含まれます。

- ☆ 鍋に使用する葉物野菜にはカリウムを多く含むものがあります。  
鍋に入れる前に、下茹し、摂取量が多くならないよう注意しましょう。

参考)	カリウム (生)		(茹)
・春菊 (1/2 束 50 g)	230mg	→	135mg
・水菜 (1/2 束 50 g)	240mg	→	185mg
・ニラ (1/2 束 50 g)	255mg	→	200mg

### ☆鍋料理 おすすめ食材

しらたき、白菜、もやし、春雨、マロニーなどはカリウムが比較的少なく、  
おすすめです。これらの食材を利用して、カリウムの摂りすぎを防ぎましょう。

(カリウム含有量)

- ・白菜 (生) 50 g 110mg    ・もやし (生) 50 g 35mg    白ねぎ (生) 50 g 100mg
- ・キャベツ (生) 50g 100mg    ・玉葱 (生) 50 g 75mg

## ※ おでんは練り製品に含まれる塩分やリン酸塩に気をつけましょう



- ☆ 竹輪やごぼ天などの練り製品を減らす事で、比較的簡単に塩分とリンを控える事ができます。
- ☆ 竹輪・丸天・かまぼこ等の練り製品を利用する場合は、下ゆでし表面のリン（添加物）を落としてから使いましょう。

## ☆鍋料理・おでんを食べる時のポイント

- ① 鍋料理は「水炊き」や蒸鍋がおすすめです。ポン酢や柑橘類、香辛料を利用して塩分を調節しましょう。また、鍋料理・おでんはなるべく手作りしましょう。市販の鍋の素やコンビニなどのおでんは、塩分や食品添加物がたくさん含まれています。
- ② 野菜は先にお湯で茹でこぼし、カリウムを減らしましょう。下ゆですると、カリウムはどの位減るの？

茹でた時のカリウム除去率(目安) ※五訂成分表収載食品の調理による成分変化率表より

・野菜	(根菜類) ごぼう、にんじん、などの根菜類	20%~50%減
	(葉茎類) ほうれん草、キャベツなど	約46%減
	(果菜類) かぼちゃ、おくらなど	14%~40%減
・きのこ類		約30%減
	・イモ類	約15%減



- ③ 水分が多いので、透析日の間が2日空く日は避けましょう。
- ④ 食べる分だけ別皿に取り分けると、食べすぎを防ぐことができます。
- ⑤ 煮汁はカリウム・水分・塩分を多く含みます。飲まないようにしましょう。
- ⑥ 締め雑炊やうどんは、煮汁に溶け出したカリウムを吸い込み、塩分も多く含まれます。食べすぎに気をつけましょう。