



1月を迎え、朝晩の冷え込みも一層厳しくなってきました。今年も皆様と一緒に栄養について考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。寒くなりお鍋がおいしい季節になりました。そこで、今回は鍋料理の注意点について考えてみましょう。

### 『鍋の特徴』

#### 長所

- ①簡単に作れる
- ②栄養バランスが整いやすい



#### 短所

- ①水分が多く、体重増加が多くなりやすい
- ②カリウム、塩分が多くなりやすい
- ③つい食べ過ぎてしまう

### ☆ 鍋料理・おでんを食べる時のポイント

#### ① 塩分量が多い鍋料理は控えましょう

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。「水炊き」や蒸鍋がおすすめです。ポン酢や柑橘類、薬味や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等のおでんは、塩分や食品添加物がたくさん含まれています。

#### ② 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。

練り製品に含まれるリン酸塩（食品添加物）は無機リンです。無機リンは、腸管からの吸収率が **90%以上**と高く、**血清リン値を上昇させやすい**為、練り製品やソーセージ等の加工食品の摂取頻度や量に注意しましょう。

#### 無機リン



吸収率 90~100%

#### 有機リン



吸収率 20~40%



- ③ 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。春菊や水菜などの葉物野菜は、カリウムを多く含みます。お鍋に入れる前に下ゆでする事で、カリウムを減らせます。



#### 参考) 葉物野菜のカリウム含有量

食品名	1食の摂取量	カリウム(mg) 生	下茹で後
春菊	約 50g	230	135
水菜	約 50g	240	185
ニラ	約 50g	255	200
白菜	約 50g	110	80



#### ☆ 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めです。

#### ④ 煮汁はあまり飲まないようにしましょう。

鍋料理の締めに雑炊やうどんを行うと、煮汁の塩分と水分だけでなく具材から溶け出したカリウムを吸い込み、カリウム・塩分・水分の摂りすぎに繋がります。

#### ⑤ 鍋料理は透析間の短い日にしましょう。

水分が多い料理なので、体重が増えやすくなります。体重管理の為に透析日の間が2日空く日を避けましょう。



#### ⑥ 食べ過ぎに気をつけましょう。

鍋は、肉の余計な脂も抜けさっぱり食べやすく、少しずつよそって食べるので、食べた量も把握しにくく、つい食べ過ぎてしまいます。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。