



初冬の候、寒さも厳しくなってきました。年末年始は、行事が多く何かと忙しくなるとは思いますが、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、年末年始の食事についてお伝えします。

## ・年越しそば

そばはリンを多く含みます。リンが気になる方はうどんに変更しましょう。汁は塩分を多く含むため必ず残しましょう。体重増加が気になる方はざるそばにするなど工夫をしましょう。夜中ではなく夕食として食べましょう。



## ・鍋料理

冬は鍋物が多くなる季節です。鍋は栄養バランスが整いやすい一方、水分を多く含むため体重増加につながります。体重管理の為に透析日の間が2日空く日は避けましょう。また野菜が多いためカリウムを過剰摂取しやすいです。出汁には塩分と具材から溶け出したカリウムが多く含まれているためできるだけ飲まないようにしましょう。野菜は先に切って下茹でしておくとかリウムを減らすことができます。



## ・おせち料理

おせち料理は日持ちするように塩分や砂糖が多く使われています。また、カリウムやリンを多く含んだ食材が多く、特別な料理のためつい食べ過ぎになりがちです。おせち料理にどれくらいのカリウム・リン・塩分が含まれているのか再確認しておきましょう。

かまぼこ2切 (30g)  
カリウム : 33mg  
リン : 18mg  
塩分 : **0.75g**

黒豆大さじ1(20g)  
カリウム : **122mg**  
リン : 36mg  
塩分 : 0.3g

栗きんとん (30g)  
カリウム : **149mg**  
リン : 16mg  
塩分 : 0g

田作り10尾(10g)  
カリウム : **160mg**  
リン : **230mg**  
塩分 : 0.2g

数の子1本(20g)  
カリウム : 微量  
リン : 19mg  
塩分 : 0.2g

昆布巻き1個(30g)  
カリウム : **348mg**  
リン : 32mg  
塩分 : **1.0g**

## おせちの食べ方のポイント！



### ①いろいろなものを少しずつ

「好きな田作りだけをたくさん食べる」となるとカリウムもリンも多く摂り過ぎてしまいます。偏らないようにしましょう。いろいろなものを少しずつ食べることで栄養バランスも良くなります。

### ②あらかじめ食べる分を小皿に取り分ける

お重から直接とって食べていくと食べている量がわからなくなり、食べ過ぎにつながります。先に1人前お皿に盛りつけることで量を把握でき、食べ過ぎを防ぐことができます。

### ③食品添加物に注意

市販のおせち料理やお歳暮の定番となっているハム、ソーセージ、焼き豚等の食肉加工品には、食感や保存性、色や風味をよくするために食品添加物(無機リン)が使用されています。無機リンは、吸収率がほぼ100%と高いため、摂取量を控えてできるだけ手作りのものを食べましょう！

## ☆塩分量に気を付けましょう！ 目標摂取量は1日6g以下

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！

## ☆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、口や手がしびれたり、不整脈を起こし、心臓が止まる事もありますので大変危険です！

## ☆リンの量に気を付けましょう！ 目標摂取量は1日800mg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、無症状であっても次第に骨障害・血管障害が進行します。

..... 年末・年始は食事が乱れがち .....

食事は1日3食が基本です！だらだらと1日食べていたり、まとめ食いをしたり、食事時間が不規則になったりしないように規正しい食習慣を心掛けましょう！

