



ひばりだより

NO.18

2021年12月

前回のひばりだよりでご紹介した“間食”について、
更に掘り下げて今回お話ししていきたいと思えます。

間食は必要なエネルギーを確保するために、有効な場合があります。一般的に間食は洋菓子・和菓子・アイスクリーム・デザート菓子・クッキー・チョコレート・スナック菓子・せんべい・ナッツ・珍味・果物・炭酸飲料・スポーツ飲料などに大別されます。

基本的に食べてはいけないものはありません。しかし、例えば高リン血症の方やドライウエイトに対して体重の増えが多い方は間食の特徴から「何をどのくらい食べるか」がとても重要になります。



洋菓子は材料に卵や乳製品を使用しているものが多いため、タンパク質やリンが多い傾向にあります。同じチーズケーキでも、ベイクドチーズケーキよりレアチーズケーキの方がタンパク質やリンが少なくお勧めです。



和菓子にも卵を使用しているものがあり、例として、カステラ・今川焼き・どら焼きは洋菓子と同様に高タンパク質です。比較的あずき主体の和菓子やくずもち、くずまんじゅうは比較的lowタンパク質の傾向があります。まんじゅうや団子は小麦粉や米製品の割合が多くなるとタンパク質量が上がります。



アイスクリーム・デザート菓子も卵や乳製品を使用しているものは比較的高タンパク質です。そのため、シャーベットがお勧めです。

クッキー・チョコレートは比較的タンパク質が多くありません。ビスケット類は1回量は2枚を目安にしましょう。ウエハースは塩分もなく、タンパク質も少ないため、4~5枚は食べても大丈夫です。

ただし、チョコレートはリンが特に多いため、食べ過ぎに注意しましょう。



スナック菓子は塩分が多いため、食べる際には少量が良いです。スナック菓子の塩分を見ると0.2~1.2gまでと、製品によって差があります。ここで注意して頂きたいことは、間食だけの塩分ではなく、1日合計の塩分です。透析間の体重増加は体内の水分蓄積量であり、食塩を摂り過ぎると血中の塩分濃度を薄めようとして飲水してしまうことが原因です。



つまり、塩分の管理は体重増加を左右する大もととなります。そのため、体重を増加させないためには塩分管理をしっかりすることが重要になります。1日の塩分量は6g未満が理想です。

6gを3食のお食事で摂ると考えると、1食2g未満が望ましいですが、間食で塩分の多いものを食べてしまうと、その分、お食事の塩分を減らさなければいけません。

1食2g未満のお食事はただでさえ、味が薄く感じられます。

お食事の塩分を確保していくためにも、間食で塩分を摂り過ぎないようにしていきましょう。



せんべいはスナック菓子と同様に食塩の摂り過ぎが課題になります。ほとんどのものが塩分とタンパク質を含んでいます。

ナッツ・珍味は高塩分、高タンパクであるため、できるだけ控えることが望ましいです。

果物の1日の摂取量は50～100gが目安です。100g当たりタンパク質1g以下、カリウム200mg以下です。

ただし、アボカドやバナナはカリウムが多く摂取量に気を付ける必要があります。ドライフルーツは水分が抜けているため、生の果物よりも糖質や食物繊維を多く摂ることができます。しかし、タンパク質やカリウムが多いため、お勧めしません。



果物の缶詰はシロップ漬けに加工されており、果物自体の糖質に砂糖や果糖などがプラスされて糖質量も多く、高エネルギーです。加工の段階でカリウムが減少しているため、透析患者さんにお勧めです。

缶詰のシロップにはカリウムが溶け出しているため、シロップは残すようにしましょう。



ジュース・炭酸飲料・スポーツ飲料は果物の割合が多いほどタンパク質もカリウムも多いため、果汁の少ないものを選びましょう。中でも、トマトジュースや青汁、野菜ジュースはカリウム量が多いので、お勧めできません。



また、糖質の入った炭酸飲料は添加物にリン酸塩や酸味料と明記され、リンが入っています。そのため、無糖の炭酸水を選んだり、添加物の少ないものを選ぶようにしましょう。



間食のそれぞれの特徴を知り、リンが高いと言われている方はリンの少ない食品を選び、同様に体重の増えが多いと言われる方は塩分量の少ないものを選ぶと良いでしょう。

間食は日常の生活を豊かにし、楽しみになるものです。適量を知り、美味しく取り入れていきましょう！

透析食について

もうすぐお正月ですね！

お正月料理といえば、おせち料理ですが、今回の透析食はおせち料理について簡単にご紹介していきたいと思います。



おせち料理はお正月に食べられるお祝いの料理です。年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳として食べられ始めてできたものです。

また正月くらいはのんびりしてもらうために、保存のきく食材、味付けが中心になったと言われています。そのため「日持ちさせる＝塩分・糖分を多くする＝味付けが濃い」という特徴があります。



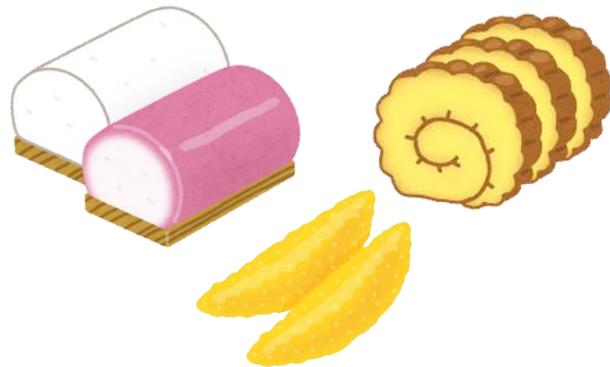
一つ一つの料理を見ると、それほど塩分の多いものを取っているつもりがなくても、お正月明けに「体重の増えが多い」「リンが高くなっている」という経験もあるのではないのでしょうか？

お正月は特別な期間のため、ついつい食べ過ぎてしまいやすくなります。

そのため、お節料理のポイントを知り、美味しく、楽しく取り入れていきましょう。

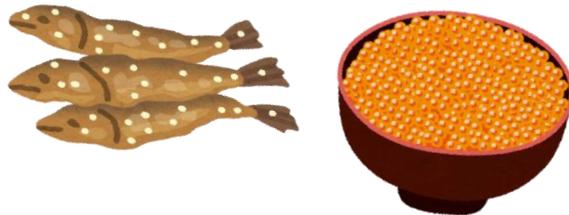
★塩分

紅白かまぼこ、伊達巻、数の子、田作りなど、どの料理にも塩分が多く含まれています。食べる量を調整しましょう。また、すでに味がついているため、お醤油などの調味料を追加してかけることはしないようにしましょう。



★リン

田作りやいくらなど魚を骨ごと食べるものや魚卵にもリンが多く含まれています。田作りは食べる量を事前に決めて、1本1本味わって食べましょう。



★カリウム

栗きんとんや筑前煮、昆布巻きなどはカリウムが豊富です。お正月に八頭などの芋類を使った煮物を召し上がることも多いのではないのでしょうか。芋類は葉物野菜に比べて、茹でこぼしてもカリウムが減りにくいという特徴があります。そのため、カリウムが高い方は控えるようにしましょう。



また、以下が食事のコツになります。

- ・一つのものを多く食べるのではなく、
色々なものを少しずつ食べる
- ・初めに食べる分を小皿に取り分ける
- ・治療用食品を利用してみる
- ・食べ過ぎた場合は、他の食事で調整する

治療用食品は当院で紹介している「ミールタイム」でタンパク質・塩分が気になる方向けのおせちを取り扱っています。市販のおせち料理よりもタンパク質や塩分が控えられており、お勧めです！気になる方は、当院の管理栄養士または透析スタッフまでお声がけください。



お電話でのご注文は

TEL 0120-054-014

にてご利用可能です！

<お正月料理のレシピ紹介>

○焼き豚（10 倍量）

豚もも肉（ブロック） 30 g（300 g）

塩 0.2 g（2 g）

A { 長葱 3 g（30 g）
生姜おろし 2 g（20 g）
にんにくおろし 1 g（10 g）
醤油 5 g（50 g）
砂糖 2.5 g（25 g）
水 1.5m l（15m l）

サラダ油 2 g（20 g）

作り方

※作りやすいように 10 人分です。まとめて作り、小分けにして食べましょう。

1. 豚肉は塩をすりこんでビニール袋に入れる
2. A を入れて、冷蔵庫で 1 時間漬け込む
3. 鍋に油を入れて、加熱する
4. 肉の汁気を切って 3 に入れて、表面に焦げ目をつける
5. A の汁で長葱以外を加えて、蓋をして時々上下させながら弱火で 30 分ほど煮込み、最後に火を強めて煮汁をからめる
6. 冷めてから、1/5 量を薄切りにして器に盛る

○なます

大根 30 g

人参 10 g

A { 酢 3 g（小さじ 1/2）
砂糖 1 g（小さじ 1/3）
塩 0.1 g
ゆずのしぼり汁 少量

作り方

1. 大根と人参は千切りに切る
2. 鍋に湯を沸騰させて、1 を茹でる
3. 茹で汁を捨てて、大根と人参を流水にさらす
4. 水気を絞る
5. A で和える

○根菜の炒り煮

蓮根	20 g
こんにゃく	10 g
干しいたけ	1 g
人参	10 g
油	0.5 g
A	醤油 3 g (小さじ 1/2)
	みりん 1.5 g (小さじ 1/4)
	出汁 10ml (大さじ 2/3)

作り方

1. ボウルに水を入れて、干しいたけを戻す
2. 1と蓮根、こんにゃく、人参を一口大に切る
3. 鍋に湯を沸騰させて、2を茹でる
4. 茹で汁を捨てて、流水で流す
5. 鍋に油を入れて加熱し、4を炒める
6. Aを入れて、煮汁が無くなるまで煮る

※野菜の茹でこぼしをするときは、野菜がしっかり軟らかくなるまで茹でましょう。しっかり茹でることで、カリウムを減らすことができます。

栄養成分

	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (mg)
焼き豚	91	3.9	6.6	5.1	138	70	1.04
なます	14	3.2	0.3	0.0	99	8	0.11
根菜の炒り煮	31	6.0	0.9	0.5	170	27	0.49

＜間食の成分一覧＞

	エネルギー (Kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
アップルパイ 1個 100g	304	32.7	4.0	17.5	62	31	0.7
シュークリーム 1個 70g	160	17.9	4.5	7.9	84	105	0.2
ショートケーキ 1個 90g	294	39.2	6.4	12.4	82	99	0.2
ベイクド チーズケーキ 1個 105g	334	24.5	8.9	22.3	90	105	0.5
レアチーズケーキ 1個 55g	200	12.2	3.2	15.4	52	38	0.3
マドレーヌ 1個 50g	222	24.0	2.9	12.7	37	35	0.3
カステラ 1切れ 50g	160	31.6	3.1	2.3	40	48	0.1
どら焼き 1個 90g	256	52.8	5.9	2.3	108	72	0.3
大福もち 1個 95g	223	50.2	4.6	0.5	44	55	0.1
柏もち 1個 65g	134	30.4	2.6	0.3	26	31	0.1
くし団子 (あん) 1本 60g	121	27.3	2.3	0.2	26	30	微量
くし団子 (みたらし) 1本	108	24.9	1.7	0.2	32	29	0.3
くずもち 100g	91	22.5	0.1	0.1	1	3	0.0
くずまんじゅう 1個 60g	132	30.8	1.9	0.1	13	18	0.1
練りようかん 1切れ 60g	178	42.0	2.2	0.1	14	19	0.0

	エネルギー (Kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
水ようかん 1切れ 65 g	111	26.0	1.7	0.1	11	15	0.1
アイスクリーム 75m l	72	9.3	1.6	3.2	76	48	0.1
ラクトアイス 75m l	90	8.9	1.2	5.4	60	37	0.1
シャーベット 75m l	57	12.9	0.4	0.5	43	10	微量
カスタードプリン 1個 100 g	126	14.7	5.5	5.0	140	110	0.2
コーヒーゼリー (ミルクなし) 1個 100 g	48	10.4	1.6	0.0	47	5	微量
ウエハース 1枚 3 g	14	2.3	0.2	0.4	2	2	微量
サブレ 1枚 30 g	140	21.9	1.8	5.0	33	26	0.1
ハードビスケット 1枚 8 g	35	6.2	0.6	0.8	11	8	0.1
ミルクチョコレート 1枚 50 g	279	27.9	3.5	17.1	220	120	0.1
クラッカー (オイルスプレー) 6枚 20 g	98	12.8	1.7	4.5	22	38	0.3
ポップコーン 1/3袋 17 g	82	10.1	1.7	3.9	51	49	0.2
ポテトチップス 塩味 1/3袋 20 g	111	10.9	0.9	7.0	240	20	0.2
醤油せんべい 1枚 25 g	93	20.8	2.0	0.3	33	25	0.5
サラダせんべい 5枚 9 g	39	7.4	0.6	0.7	—	—	0.2
かりんとう (白) 10本 25 g	111	19.1	2.4	2.8	18	17	0.0

	エネルギー (Kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
揚げせんべい (塩味) 1個 6g	28	4.3	0.3	1.1	5	5	0.1
バターピーナッツ 20g	118	3.6	5.1	10.3	152	76	0.1
ミックスナッツ 20g	124	4.0	3.6	11.4	124	83	0.1
さきいか 20g	56	3.5	9.1	0.6	46	86	1.4
パナナ 1本正味 120g	103	27.0	1.3	0.2	432	32	0.0
みかん 1個正味 80g	37	9.6	0.6	0.1	120	12	0.0
りんご 1個正味 210g	120	32.6	0.2	0.4	252	25	0.0
みかん缶 10房 130g	83	19.9	0.7	0.1	98	10	微量
白桃缶 1切れ 50g	43	10.3	0.3	0.1	40	5	0.0
洋梨缶 2切れ 60g	51	12.4	0.1	0.1	33	3	0.0
コーラ 200ml	97	23.9	0.2	0.0	0.0	23	微量
コーラ (ゼロ) 200ml	0	0	0	0	—	—	0
スポーツ飲料 200ml	38	9.4	0	0	16	—	0.2
オレンジ濃縮還元 ジュース 200ml	88	22.5	1.5	0.2	399	38	0.0
みかん 20%果汁 入り飲料 200ml	105	26.0	0.2	0	44	4	0
トマトジュース 食塩無添加 200ml	36	8.4	1.5	0.2	546	38	微量

患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。アンケートのご協力宜しくお願い致します。

こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

内容に関する感想をお聞かせ下さい。

()

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい

()

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

()