

年末年始の食事について

ホロニクスグループ 栄養管理部

年末年始は、おせち料理などの行事食を召し上がる方も多いと思いますが、食べ方次第では塩分、カリウム、リンの過剰摂取につながるため、注意が必要です。

それぞれの料理の特徴を再確認し、体への負担が無いように年末年始の食事をお楽しみください。



●年越しそば



- ・そばはリンを多く含みます。

血清リン値の高い方は、前後の食事でリンの多い食品（練り物やハムなどの加工食品、乳製品や小魚など）を控えるようにする、もしくはうどんに変えましょう。

- ・汁は残すようにし、塩分と水分の摂りすぎを予防しましょう。



●お雑煮

- ・具を中心に食べ、汁は残すようにしましょう。
- ・餅はエネルギーを多く含みます、食べ過ぎないようにしましょう。

※餅 100g(角餅 2コ、または丸餅 3コ 程度)は、米飯 150g のエネルギー (252kcal) に相当します。



●おせち料理

- ・保存性を高めるため、塩や砂糖を多く使用しており、口渇につながりやすいです。

あらかじめ食べる量を取り分けておき、食べ過ぎないようにしましょう。

- ・特にカリウム、リンが多く含まれる食品を次ページにまとめました。摂取量や頻度が多くならないようにしましょう。

血清リン値、血清カリウム値が高い方は、それぞれの食品を重ねて食べないようにしましょう。





カリウムを多く含む食品

昆布巻…カリウムを非常に多く含みます。

食べる場合は透析が1日空きのタイミングにし、1日1/5本(約10g) 迄に抑えましょう。

(1/5本: カリウム154mg) また食べた日は、生野菜や生果物は控えるようにしましょう。

栗きんとん…1日1/2コ(約15g) 程度にしましょう。(1/2コ: カリウム75mg)

黒豆……1日5粒(約10g) 程度にしましょう。(5粒: カリウム80mg)



リンを多く含む食品

田作り…1日大さじ1杯(約5g) 程度にしましょう。(大さじ1杯: リン115mg)

イクラ…1日大さじ1杯(約16g) 程度にしましょう。(大さじ1杯: リン85mg)



参考資料: 透析ケア2011年1月号



透析食レシピ紹介

「餅とかぶのオーブン焼き風」

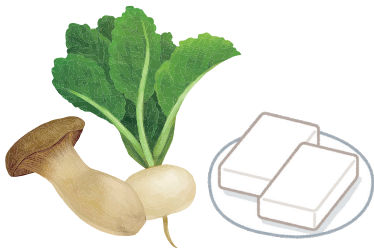
焼き料理のため、年末年始の食事で過剰になりやすい塩分と水分を抑える事ができます。

材料 (2人分)

角餅 ……………200g(4コ)
かぶ ……………140g(小2コ)
エリンギ ……………20g(小1本)
油 ……………4g(小さじ1)
ミニトマト ……………30g(2コ)
A { 味噌 ……………6g(小さじ1)
マヨネーズ ……12g(大さじ1)
大葉 ……………1g(2枚)

作り方

- ①かぶの皮をむき、縦8等分に切る。エリンギは軸を落として半分の長さに切り、それぞれを縦3等分に切る。かぶとエリンギは20分以上水にさらしておく。
- ②ミニトマトはヘタを取り、縦4等分に切る。大葉は軸を落とし、千切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④餅を6等分に切り耐熱容器に並べ、餅が浸かる程度の水を入れる。ラップをして、電子レンジ(500W)で約1分半加熱する。
- ⑤フライパンに油を熱し、かぶとエリンギを炒める。ある程度かぶが柔らかくなったら、一旦皿に取り出す。
- ⑥グラタン皿に、餅、かぶとエリンギ、ミニトマトを入れ、Aを全体にかける。トースターで約5分、食材にほんのり焼き色が付く程度に加熱する。
- ⑦⑥をトースターから取り出し、大葉を散らして完成。



1人分の
栄養素

エネルギー :323kcal、たんぱく質 :5.8g、脂質 :7.7g、リン :119mg、カリウム :333mg ※野菜ときのかぼは「生」で算出
食塩相当量 :0.5g