

# 透析だより

6月

雨の日が多くなる季節となりました。  
いつの間にか木々の緑も深くなり、夏が近づいてきていますね(^ ^)  
今回は、『便秘』についてのお話です。

## ▼どうして便秘になりやすいの?▼

透析患者さんは、体調良く過ごせるように食事や水分摂取量を調整しているため、便秘になりやすい傾向にあると言われています。  
便秘には排便を促してくれる食物繊維を摂りましょう!とよく耳にしますが、**食物繊維を多く含む食品にはカリウムが多く含まれている場合が多いので注意が必要です。**

## ▼食物繊維とは・・・不溶性食物繊維と水溶性食物繊維を合わせたもの▼

**不溶性食物繊維**  
水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やすことで腸の蠕動運動が盛んになり、排便を促してくれます。

**水溶性食物繊維**  
腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます。また、消化吸収を緩やかにしてくれます。

## ▼おすすめの食品(50gあたり)▼

食品名	カリウム		水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維
	生	調理後			
ごぼう	160mg	ゆで 105mg	1.4g	1.7g	3.1g
スイートコーン	145mg	ホール冷凍 115mg	0.2g	1.3g	1.5g
春菊	230mg	ゆで 135mg	0.6g	1.3g	1.9g
玉葱	150mg	さらし 44mg	0.3g	0.5g	0.8g

!! 食べる量や水にさらす・ゆでるなどの調理工夫でカリウムを減らすことができます。  
おいしく上手に食物繊維を摂りましょう!!

## ▼臨床栄養室に新しいメンバーが増えました!!▼



有村紅子(ありむら あかね)  
一生懸命頑張りますので  
よろしくお願いします!!



阿萬千穂(あまん ちほ)  
笑顔で頑張っていきます!  
よろしくお願いします。

## もうすぐ旬のとうもろこしの話・・・

6月から7月にかけて、おいしいとうもろこしを食べられる時期です。そこで、とうもろこしの成分やおいしい食べ方を紹介します。

### ▼とうもろこしの成分▼

とうもろこしの主な成分は炭水化物（糖分）ですが、ビタミン群、ミネラル類、食物繊維などバランス良く含んでいる食品です。

#### 必須脂肪酸・・・

リノール酸と呼ばれる必須脂肪酸が含まれています！これは高血圧や動脈硬化の予防につながります。必須脂肪酸は人間の体内では合成されないため食物から摂取しましょう(^)

#### ビタミン群・・・

透析をしていると不足しがちなビタミンB群がとうもろこしの実の部分には豊富に含まれています！  
ビタミンB群は、体のエネルギー産生に必要です。疲労回復の効果が期待されます。

### ▼とうもろこしのおいしい食べ方▼

#### コーンごはん（2人分）

##### \*材料\*

米	: 160g
水	: 240ml
コーン（ゆで）	: 30g
酒	: 3g(小さじ1/2)
塩	: 1.5g (小さじ1/3)

##### \*作り方\*

- ①米をよく洗う。
- ②洗い終わったら、ゆでたコーン、水、酒、塩を入れて炊く。



おにぎりにして冷凍しておくとうまくと手軽にいつでも食べられますよ！

### 栄養価（1人分）

《エネルギー：343kcal たんぱく質：6.2g 脂質：1.5g カリウム：114mg  
リン：90.2mg》

様へ