

# 透析だより

## 8月

8月7日は立秋で、暦の上では秋の気配が感じられる時期とされていますが、まだまだ残暑厳しい日が続きますね。夏は、暑さによる疲れから、消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。しっかり食べて元気に残りの夏を乗り切りましょう！！

### たんぱく質をしっかりと摂りましょう

のどごしのよい素麺や冷やしうどんなどの糖質主体の食事は、たんぱく質が不足しやすくなります。肉や魚、卵、乳製品、大豆・大豆製品などのたんぱく質は、**筋肉や血液をつくる上で重要な栄養素**となるので、食事にしっかりプラスしましょう。

### 冷たいものの摂りすぎに注意が必要です

暑くなると冷たいものについつい手が伸びがちです。しかし身体を冷やすと、全身の血流に影響し、消化管の働きが低下するため、食欲低下や、必要な栄養素を十分に吸収することが出来なくなります。

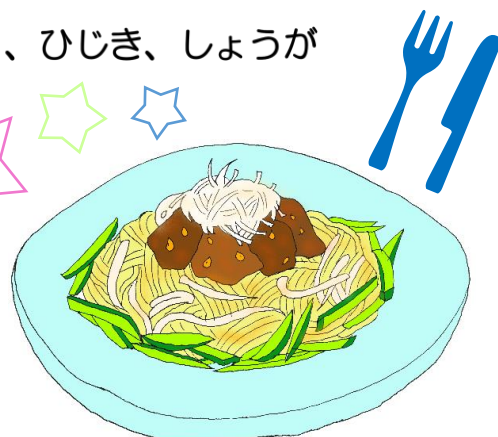
#### 身体を温める作用のある食べ物

根菜類(玉ねぎ、ごぼう、大根、人参、カボチャ)、豆類(黒豆、小豆)、ひじき、しょうが唐辛子などの香辛料(上手に使うと減塩につながります)

### 豚肉ともやし汁なしピリ辛麺

汁なしなので、塩分・水分量をカット！

**豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復効果も期待できます。**酸味と辛味で食欲の落ちやすい今の季節にぴったりの料理です♪



#### 材料(一人分)

中華麺(蒸し)  
ごま油  
豚ロースしゃぶしゃぶ用  
もやし  
きゅうり

#### 分量

100g  
小さじ 3/4 (3 g)  
40g  
50g  
20g  
  
小さじ 1 と 2/3 (10 g)  
小さじ 2/3 (4 g)  
小さじ 3/4 (3 g)  
  
大さじ 1/2 (7.5 g)  
5 g  
小さじ 1/3 (1 g)

#### 作り方

- ① きゅうりは千切り、ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、豚肉は食べやすい大きさに切る。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉を茹で、火が通ったら水気を切り、あら熱がとれたらAに加えて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 中華麺ともやしを茹でて、茹であがったらザルにあげる。冷水で冷やしてしっかりと水気を切り、ごま油を和える。
- ④ 器に麺、②ときゅうりを盛り、白髪ねぎをあしらってゴマを散らし出来上がり。

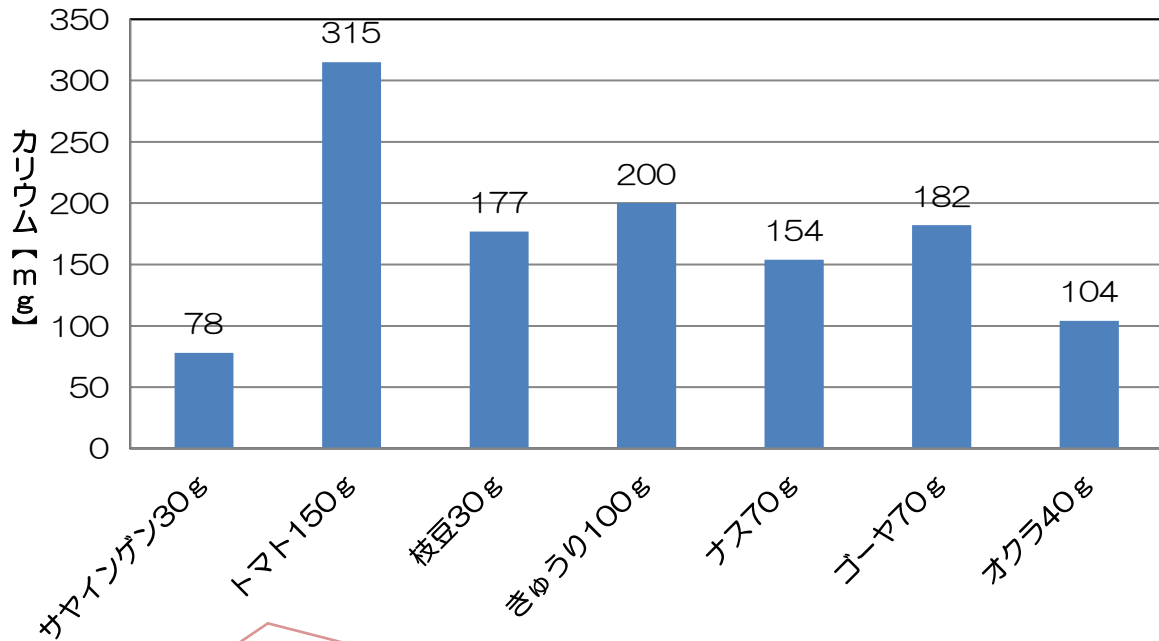
※コチュジャンはお好みで調整可能です。食べる前にお酢をかけて混ぜ合わせて食べましょう。

栄養価：366 kcal たんぱく質 14.3 g 脂肪 14.4 g  
カリウム 300 mg リン 200 mg 食塩相当量 1.9 g

# ☆夏野菜について☆

夏野菜には、オクラ、トマト、きゅうり、ズッキーニ、ナスなど沢山あります！  
ビタミン類が豊富に含まれていますが、**カリウムが多く含まれていて、食べるのを控えめにしがち**ですよね。今回は夏野菜に含まれるカリウムの量を紹介し、**調理する際の工夫点**をまとめました!(^)!

《夏野菜のカリウム量（1回に摂取する量）》



グラフを見てみると**サヤインゲン**や**オクラ**は 1度に食べる量が少ないのでカリウム摂取量が少ないです。**トマト**や**きゅうり**は 1度に食べる量が多いのでカリウム摂取量が多くなることが分かります。

## \*食べる時のポイント\*

夏野菜はカリウムの量が多いです。カリウムの少ない野菜と一緒に調理することで1回の使用量を少なくすることができます。

「玉葱」や「もやし」はカリウムが他の野菜と比べると少ないです！一緒に料理に使う事でカリウム摂取量を少なくできます。



様へ

