



透析だより 11月

だんだんと寒さが増してきて冬を間近に感じる季節となりました。
今回は寒い日に食べたくなる鍋料理についてのお話です。
透析をされている方もポイントを押さえて温かい鍋を楽しみましょう！

◎鍋料理の特徴

利点

- ① 簡単に作れる
- ② 栄養バランスが整いやすい

欠点

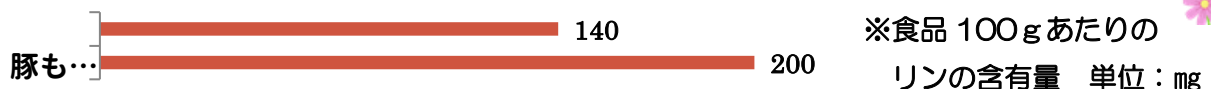
- ① 水分が多く、体重増加につながりやすい
- ② 塩分が多くなりやすい
- ③ つい食べ過ぎてしまう

野菜の水さらしを
忘れずに行いましょう！
(30分程度)

食事を食べ終わって喉が
渴くなら塩分の取りすぎ
です。注意しましょう！

◎美味しい鍋を上手に食べるためには

- ポイント① **食べる分だけ取り分けると**食べ過ぎを防ぐことができます。
- ポイント② 次の透析までの**間隔が短い日**に鍋を楽しんで、体重コントロールをしましょう。
- ポイント③ 豚もも肉を**豚バラ肉に変える**とリンの量を減らすことができます。



◎調理法による水分の違いについて

料理の中には水分が多いものと少ないものがあります。
おかずの組み合わせや、食べるタイミング(透析1日空きの平日など)を考えて上手に食べるようにしましょう！

★**水分が多いもの**：カレー、シチュー、あんかけ料理、おでん、鍋もの、お茶づけ 等

★**水分が少ないもの**：焼きもの、揚げもの、刺身、パン 等

様

