

透析だより 2福月

新年が明けて1ヶ月が過ぎ、まだまだ寒い日が続きますが、皆様体調はいかがですか。今月は、皆さんからよく聞く「便秘と食生活」についてのお話です。

よくある話…

野菜はカリウムが入っているからあまり食べないね

透析前の朝は忙しいから食べずに来ます

果物は食べたらいけないんでしょ？



体重が増えるといけなから食べる量を減らしたわ


➡ 結果、排便がなかなか出ない…便が固いなど「便秘」の状態になってしまいます。



排便スッキリ食生活のポイント！！



1. 茹でこぼしや水さらしをしっかりと1日に両手山盛り3つ分の野菜を摂りましょう。野菜には、食物繊維が多く含まれていて便を柔らかくしカサを増やすため、腸の蠕動運動が盛んになって排便を促します。ごぼうやしめじは、カリウム量が少なく食物繊維を多く含んでいておすすめ食材です。
2. 食事は1日3回バランスよく食べましょう。食事時間が不規則だったり、1日の食事回数を減らすと腸の動きが鈍くなり、排便が促されにくくなります。また食事量を減らすと栄養不足につながるため**主食・主菜・副菜**をそろえた食事を心がけましょう。
★乳製品でバランスアップ★ヨーグルトは水分も少なく腸内環境を整える作用があります。
3. 果物は、種類ごとのカリウム量を知って量と回数を調整しましょう。果物は、食物繊維と同時にカリウム量も多い食品です。生果物と缶詰を上手に組み合わせましょう。

例)	目安	食物繊維量 (g)	カリウム量 (mg)
りんご	中サイズ1/4個 (60g) 	1.9	70
きんかん	中サイズ3粒 (50g)	2.3	90
いちご	中サイズ5粒 (60g) 	0.9	105
みかん缶	25粒 (シロップなし 120g)	0.6	100

様