

透析だより 9月

秋と言えば・・・「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」ですね。秋は様々な食材が旬をむかえます。みなさんは、もう食べましたか？旬の物を上手に食事に取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。



「さつまいも」



カリウムを非常に多くふくみます。さつまいもを食べた日は、他のイモ類をたべる事を控えましょう！

1日の目安量・・・50g程度

【焼き芋 1/4本】【天ぷら（大）1枚】【大学芋3個】、【スイートポテト（小）2個】

「栗」

茹でている物でもカリウムを非常に多くふくみます。菓子などに使用されている事が多いです。

1日の目安量・・・20g～30g程度

【天津甘栗 2～3粒】【栗ご飯の栗 1～2個】【モンブラン1個】、【甘露煮2個】



「さば」

良質のたんぱく質と脂質を多く含み、悪玉コレステロールを減らしてくれる DHA も含みます。食べ過ぎるとリンやカリウムの値は上がります。

1日の目安量・・・80g程度

【切り身1切】【水煮缶2片（1缶の6割程度）】

「なし」

カリウムと水分を多く含みます。石細胞という繊維の固まりが、便の通りをよくしてくれます。

1日の目安量・・・1/2個



「ぶどう」

カリウムと水分を多く含みます。缶詰で販売されている物もあります。

1日の目安量

巨峰 10粒 デラウェア 20粒



「さつまいも」「栗」「果物類」は特にカリウムが多い食べ物になります。1日どれか1種類とするといいでしょう(^)

様へ

