

# 透析だより



2月といえば3日は「節分」でした。文字どおり節分は「季節の分かれ目」という意味があり、2月4日『立春』の前日のことを指しています。

(ちなみに来年、令和3年の節分は2月2日になるそうですよ。)

今月は、節分と言えば「豆」、さまざまな豆のつく食べ物についてのお話です。

## 「豆」もいろいろ栄養の話

### ピーナッツ豆は「種実類」

食べ始めると手が止まりませんね。ゴマなどと同じ種実類の仲間です。抗酸化作用があるといわれ、老化防止が期待されます。



落花生7つ(約20g)あたり  
エネルギー90kcal リン57mg  
カリウム114mg 塩分0.1g未満  
塩茹ピーナッツは塩分が多くなります。

### えだ豆は「野菜類」

ビールのお共といえこれですね。ビタミンB1を多く含み、消化液の分泌を促し糖質をエネルギーに変えるのを助けます。



塩茹で枝豆10ヶ(約40g)あたり  
エネルギー30kcal リン34mg  
カリウム120mg 塩分0.2g  
茹でてもカリウム量は減りません。

### 豆腐は「大豆類」

そのまま食べる他、「麻婆豆腐」のように料理にしてもおいしいですね。たんぱく質を豊富に含みます。



豆腐1/4丁(100g)あたり  
エネルギー70kcal リン110mg  
カリウム140mg 塩分0.1g未満  
使う時には軽く水切りしましょう。

### 小豆は「豆類」

代表的なものは、餡(あん)の材料の他、赤飯などがあります。食物繊維を多く含み、腸内環境を整えます。



赤飯茶わん1杯(150g)あたり  
エネルギー280kcal リン80mg  
カリウム120mg 塩分0.6g  
エネルギーをしっかり摂りましょう。

〈ポイント〉それぞれの特徴を知って、①1日に重ねて食べない、②使う分だけ用意するなど工夫しましょう。

様

