透析食のポイント

第19号
H25.6月 発行

じめじめとした蒸し暑い日が続くようになりました。
暑さが続くと普段よりもエネルギーやビタミンの消耗が多くなり、疲労感やスタミナ不足を感じる方が多くなります。そこで大切なのはまず、必要な栄養素をとってしっかり体力をつけること。
今回は夏バテ予防のための食事のポイントについてお伝えします。

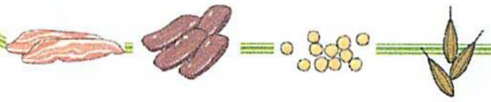
今月のテーマは・・・
夏バテ防止！疲労回復と食事

☆疲労回復栄養素☆

ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きをします。不足すると、疲れやすい、だるい、食欲不振などの症状が現れます。

ビタミンB1が多く含まれる食品
豚肉、レバー、大豆、玄米、胚芽



＋

アリシン

ビタミンB1の吸収や利用の効率が上がり、疲労回復を助けてくれます。また、アリシンそのものにも胃腸の働きを促進する作用があり、食欲不振を解消する効果があります。

アリシンが多く含まれる食品
玉ねぎ、ネギ、ニラ、にんにく

ビタミンC

ビタミンCは、ストレス時に発生する老化原因物質である活性酸素から細胞や組織を守ります。また、体内に侵入した病原菌を攻撃する白血球の働きを強化し、更にビタミンC自らも病原菌を攻撃して免疫力を高めます。

ビタミンCが多く含まれる食品　パプリカ、柑橘類、苺、ブロッコリーなど緑黄色野菜や果物

おすすめ1品レシピ

☆豚バラ肉のパイナップル甘酢がらめ☆

《材料》２人分
・豚バラ肉（かたまり）・・　160ｇ
・にんにく、生姜・各１かけ（チューブでも可）
・片栗粉・・・・・・・・・・適量
・油・・・・・・・・・・・・小さじ１
・パイナップル　（缶詰）・・輪切り４枚
・キュウリ・・・・・・・・・１本
・パプリカ・・・・・・・・・1/2個
A
・片栗粉・・・・・・・・・適量
・醤油・・・・・・・・・・大さじ１・1/2
・酒・・・・・・・・・・・大さじ２
・酢・・・・・・・・・・・大さじ 1/2
・砂糖・・・・・・・・・・少々

《作り方》
① にんにくとしょうがはすりおろす。
② 豚バラ肉は①に３０分ほど漬けておく。
③ パイナップルは一口大に切る。きゅうりは5㎜幅の斜め切りにする。パプリカは細切りにする。
④ 豚バラ肉に片栗粉をまぶす。
⑤ フライパンに油を熱し、豚バラ肉を炒める。
⑥ 容器に豚バラ肉、パイナップル、きゅうり、パプリカを入れ、事前に合わせておいたAを回しかけからめ、味をなじませる。

※鶏肉を用いても美味しく出来ます♪

冷凍・解凍基本ガイド

冷凍のメリット

①食費の節約に役立つ
②お弁当おかずの強い味方
③材料を無駄なく使いきり
④ピンチの時も備えあれば憂いなし
⑤湿気やカビから守る

冷凍の基本テクニック

食材の美味しさをキープする冷凍法には、いくつかの決まり事があります。基本のテクニックをマスターしましょう。

①食材の鮮度がよいうちに早めに冷凍する

食材が余ったら冷凍するのではなく、最初から余分な食材を見越して冷凍するのがお勧め。食材が新鮮なうちに冷凍すれば生の食材とほとんど変わらない味で解凍できます。冷蔵庫でしばらく保存してから冷凍庫に移すのではなく、食材を買ってきたら新鮮なうちに冷凍保存するように心がけましょう。

②時間をかけずに急速に凍らせる

食品を素早く凍らせると、細胞に含まれる水分が小さな氷になって凍結します。一方ゆっくり凍らせると大きな氷になるので、細胞が破壊されて風味や食感が低下してしまします。温度を「強」に設定して急速に凍らせてから通常温度に戻しましょう。

急速冷凍のコツ

①金属製トレイを利用する
②食材は薄くして小分けにする
③間隔をあけて「バラ冷凍」に

③ラップだけでなく、冷凍用保存袋に入れる

ラップには微細な穴があいているので、これだけで冷凍保存すると乾燥したり、臭いが移ったりすることがあります。急速冷凍後はジッパーのついた冷凍用の保存袋に入れて保存しましょう。

④酸素の元凶、空気をシャットダウン

美味しさをキープするための大敵が空気。食材が空気に触れると酸化して品質が劣化してしまいます。冷凍しても空気がある限り、食材の酸化は進みます。必ず密封出来る冷凍用保存袋や密閉容器を使用し、空気を十分に抜いてから保存しましょう。

⑤冷凍した日を記録して、保存期間をチェック

食材は冷凍することによって長期保存できるようになりますが、それにも限界があります。冷凍用保存袋や密閉容器には冷凍日や食材名などを書き込んでおいて、早めに使うようにしましょう。

食材別冷凍保存テクニック

ご飯

ご飯が温かいうちにラップで１食分の分量を薄く平らに包み、冷めたら冷凍保存用袋に入れる
※冷凍保存用容器を使ってもOK

保存期間：1ヶ月

肉

◆生のまま冷凍する
※豚厚切り肉などの脂身の多い食材は水分が蒸発して乾燥し、脂質が酸化したり、蛋白質が変性する「冷凍やけ」を起こしやすいため、ラップでピッタリ包んだ上からアルミホイルで二重に包むのがコツ。
◆下味をつけて冷凍する
・塩コショウをまぶす
・調味料を入れてもみこむ
◆茹でて冷凍する
◆炒めて冷凍する

保存期間：生：3・4週間　加熱：4・5週間

魚

◆１切れずつラップに包み冷凍する
※あじなど１尾ずつ冷凍する場合は、傷みやすい腹ワタやエラは必ず取り除きましょう
◆調味料を入れて漬け、冷凍する

保存期間：2週間

野菜

◆生のまま冷凍する
→トマト、大根、きゅうり（塩もみしてから）、ごぼう（ささがきにし、酢水につけてから）、ピーマン、パプリカ、ニラ、人参
◆加熱して冷凍する
→青菜、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、キャベツ、白菜、ごぼう、かぼちゃ（レンジ）、ピーマン、パプリカ、アスパラガス、オクラ、人参、茄子、サヤインゲン

保存期間：生：3週間　加熱：1ヶ月

芋類

◆電子レンジで加熱して冷凍する
→さつまいも、じゃがいも
◆茹でて冷凍する
→里芋（食べやすい大きさに切って塩をふんでもみ、洗い流してから茹でる）

保存期間：1ヶ月

キノコ

キノコを冷凍すると、細胞が破壊され、旨みがUPすることが知られています。石突きを取り除いてから小分けして袋に入れ、茹でずにそのまま凍結しましょう。

冷凍OK：しいたけ、なめこ、マイタケ、エリンギ、松茸、
冷凍NG：ぶなしめじ、えのき茸

冷凍NGの食材

卵、山菜、レタス、蒟蒻、握り寿司、みりん、マヨネーズ、ビール・炭酸飲料、油類

料理の冷凍方法

◆完成した料理を冷凍する
◆工程の途中で冷凍する

解凍の基本テクニック

いくら上手に冷凍しても、解凍するときに失敗したのでは意味がありません。冷凍素材を元のように美味しく解凍するための基本を覚えておきましょう。

①生ものは自然解凍がベスト

肉や魚などの生ものの冷凍素材は、冷蔵庫に移して自然解凍するのが理想的。冷蔵庫の中でも温度が低めのチルドルームで解凍するのがベスト。冷凍用保存袋から出して、ラップをかけたまま解凍しましょう。

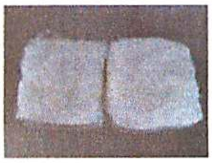
②急ぎの時は電子レンジ解凍

時間のないときの解凍には、電子レンジがベストです。解凍モードを利用するか、ふつうの加熱機能を使って解凍する方法があります。どちらの場合も加熱しすぎないようにしましょう。状態を確認しながら少しずつ加熱すること。半解凍くらいまで解凍して、あとは自然に解凍するといいでしょう。

③調理済み食品は電子レンジで解凍＆温め

ご飯は料理など、加熱調理した冷凍食材を温めて食べる場合は、電子レンジで解凍と温めを一度に行うのが簡単です。

しっとり仕上げたいものはラップのままで



ご飯や煮物などのように、しっとりした仕上がりのものは、ラップをかけて加熱しましょう。ただ最近は、ラップなしでも大丈夫という電子レンジもあるので、取扱説明書で確認を。

カラッと仕上げたいものはラップなしで

フライやコロッケ、天ぷらなどの揚げ物は、ラップをして加熱するとペチャッとしてしまいます。耐熱皿にパーパータオルを敷き、その上に冷凍した揚げ物をじかに置いて加熱するといいでしょう。

④ブランチングした野菜はゆでて解凍してもOK

水分の多い野菜はそのままでは冷凍に向かないので、ブランチングといって、さっと茹でてから冷凍するのが基本です。ブランチングした野菜は、凍ったまま熱湯でゆでて解凍することも出来ます。短時間で解凍出来るので便利な方法です。ただし、冷凍前に一度茹でているので加熱しすぎないように気を付けましょう。

⚠ 解凍したものの再冷凍はNG

一度解凍したものをまた冷凍すると、食品の細胞がさらに破壊されるので、味や食感が大幅に低下してしまいます。また、細菌が繁殖する恐れもあるので、いったん解凍したら必ず使い切るようにしましょう。

⑤凍ったまま揚げる、煮る、焼く、炒める

冷凍室から出したら、解凍の手間をかけずにすぐ調理に利用できる場合もあります。

例えば加熱したハンバーグは、凍ったままフライパンで焼けばOK。冷凍した野菜は煮物や汁物にそのまま入れるだけという手軽さ。食材をストックしておくと、時間がない時にとても役立ちます。

焼き肉風

185Kcal

≪材料≫2人分

- ・牛薄切り肉
（下味をつけて冷凍）・・120g
- ・もやし・・・・・・・・・・・・・・1/2 袋
- ・ピーマン・・・・・・・・・・・・・・2 個
- ・人参・・・・・・・・・・・・・・1/4 本
- ・オイスターソース・・大さじ 1/2

≪作り方≫

①人参、ピーマンは細切りにする。
（冷凍したものを用いる時は冷凍のままで OK）
②耐熱ボールにもやしを入れ、ピーマン、人参を加えてオイスターソースをかける。
（冷凍野菜を使う時は水気をよく絞る）
③自然解凍した牛肉を周囲に並べ、ふんわりラップをかけて 600W で3分、更に向きを変えて3分加熱する。
④ラップをはずし、よくかき混ぜる。

エノキ、玉ねぎなど色んな野菜でアレンジを♪
出来上がった後、片栗粉を加えてとろみをつけ、ご飯にかけても美味しいです☆

牛薄切り肉冷凍方法（下味つき）

①調味料を入れてもみ込む

≪調味料≫肉 120g につき

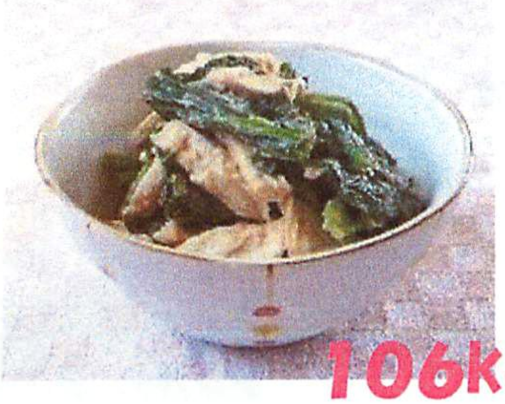
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・醤油・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1・1/2
- ・しょうが汁
（生姜チューブでも OK）・　・小さじ/2
- ・ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3cm
（表面に切り目を入れる）
- ・塩、コショウ・・・・・・・・・・・・・少々

②空気を抜いて冷凍する

肉を薄く平らにのばし、保存袋を丸めながら空気を抜く。

密封して急速冷凍する。

鶏肉と小松菜のごま和え



106kcal

≪材料≫2人分

・鶏胸肉（または鶏ささみ）　・・50g
・冷凍小松菜・・・・・・・・・・・1/3 束
A ・白すりごま・・・・・・・・・・・大さじ1
A ・マヨネーズ・・・・・・・・・・・大さじ1
・塩、コショウ・・・・・・・・・・・少々

タレはごま油＋塩コショウや、ノンオイルドレッシングを用いても簡単に出来ます♫

≪作り方≫

①レンジ蒸しにして冷凍した鶏胸肉は半解凍し、ほぐす。（ほぐしたものを用いても OK）
②冷凍小松菜は解凍し、水気を絞る。
③A を混ぜ合わせ、①、②を和える。

鶏肉冷凍方法

①耐熱皿にのせてレンジで蒸す

1）鶏胸肉2枚、塩・こしょうを各少々なじませ、耐熱皿に入れる。
2）薄切りの生姜、ネギの青い部分（約5cm、表面に切り目入れる）、酒大さじ1をふりかけ、ラップをかぶせて電子レンジ（500W）で3分加熱する。
3）裏返してさらに2分加熱する。

②冷めたら冷凍保存用袋に入れて冷凍

冷めたら冷凍保存用袋に入れ、急速冷凍する。

アレンジ

粗熱がとれたら、細かく裂き、小分けにしてラップで包んでも OK。

透析食のポイント

第８号
H23.９月 発行

まだまだ蒸し暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

透析患者さんには、水分制限やカリウム制限による食物繊維不足、リン吸着薬の副作用により、便通の異常や便秘に悩んでいる方が多くいらっしゃいます。

頑固な便秘は透析間体重増加の原因にもなるため、排便コントロールは重要です。

そこで今回は、便秘予防・解消法について取り上げてみました。

今月のテーマは・・・

便秘予防・解消法について

★便秘予防・解消のポイント★

ポイント① 1日3回決まった時間に食事を摂りましょう

身体のメカニズムは、食事をとることで、胃・結腸反射による蠕動運動が起こり、便意を感じ、排便ができるようになっています。特にこの胃・結腸反射は、朝食後に最も強く起こるため、朝食を摂ることは非常に重要です。また、毎日、朝食の 15 分～30 分くらい後に排便の習慣を作ることで、自然に便意が起こり便秘が解消されやすくなります。

ポイント② 食物繊維をたっぷりと！

野菜や芋類、豆類、海草は食物繊維の多い食品ですが、カリウムも多く含まれます。しかし、茹でこぼしや水さらしをしっかり行うことでカリウム量を半分程度に減らすことが出来ます。１日 15～20g を目標に食物繊維を摂りましょう。

裏面に食物繊維の多い食品を記載しています。

栄養補助食品の利用も効果的です。

水溶性食物繊維であるファイバーや整腸作用のある食品、特定保健用食品があります。

中にはカリウムやリンが多く含まれているものもありますので、利用される際は

管理栄養士にご相談ください。

ポイント③ 水分を上手に摂って！

水分の摂り方にメリハリをつけることが大事です。

起床時に冷水を飲むことで腸の蠕動運動が活発になります。１日の飲水範囲内で調整しましょう。

ポイント④ 適度に身体を動かしましょう

腸の蠕動運動を活発にするために、日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。また、お腹マッサージや腹筋も効果的です。起床時や睡眠前に取り入れてみましょう。

１. 腰の下に枕かクッションをあてて仰向けに寝て、お腹の筋肉を伸ばす感じにリラックス しましょう。

２. さらに、手のひらでお腹の周りを時計周りに軽くマッサージすると、大腸の蠕動運動にも刺激を与えることができます。時間は 3～5 分程度で OK。お腹にたまったガスがぬけたりする効果もあります。

便秘に効果的なお勧め食材

食材	重量（g） １人前	繊維量 （g）	カリウム （mg）	リン （mg）	備考
スパゲティ ペンネ うどん	２４０ １００ ２４０	３．６ １．５ １．９	２９ １９ ２２	１１０ ４６ ４３	蕎麦はリン・カリウムが多い。中華麺は繊維は多いが、カリウムが多い。
ライ麦パン（１枚）	６５	３．６	１２４	８５	食パン１枚は繊維１．４g。繊維は多いがカリウムも多く含まれているので食品の組み合わせに注意。
茄子 ごぼう キャベツ	８０ ５０ ５０	１．６ ２．９ ０．９	176　＊130 160　＊96 100　＊41	２２ ３１ １４	生ではカリウムが高いが、茹でこぼすことにより低くなる。
ゆで小豆缶詰 煮おたふく豆 こしあん さらしあん	３０ ３０ ３０ １０	１ １．８ ２ ２．８	４８ ３３ ４８ ６	２４ ４２ ２２ ８	缶詰ならばカリウム・リンが抑えられる。 さらしあんは甘さの調節も可能。寒天に混ぜても◎。
干ししいたけ なめこ（半パック） エリンギ（１本）	４ ５０ ３０	１．２ ３．３ １．４	８４ １１５ １６１	９ ６６ ３８	キノコ類はカリウムが多いので注意。なめこは水煮缶詰を使うとカリウム半分に。
糸こんにゃく しらたき	５０ ５０	１．５ １．５	２２ ６	４ ５	煮物や酢の物など多くの料理に利用できる。
もずく（塩抜き） わかめ（湯通し）	３０ ３０	０．６ ０．９	２ ４	１ ９	昆布も繊維が多いが、カリウムも多い。

＊:茹でた時場合のカリウム量

簡単★お勧めレシピ

ごぼうとしらたきの金平

≪材料≫１人分

・ごぼう・・・・・５０g
・しらたき・・・・５０g
・ごま油・・・・・4g（小１）
・酒・・・・・・・5g（小１）
・醤油・・・・・・6g（小１）
・みりん・・・・・１０g（大1/2）

≪栄養価≫
エネルギー　：102kcal
たんぱく　：1.5g
カリウム　：144mg
リン　：41mg
塩分　：0.9g
食物繊維　：4.7g

① ごぼうは皮を包丁の背でこそぎとり、４～５㎝の千切りにし、下茹でする。
② しらたきは湯通した後、好みの長さにきる。
③ フライパンにごま油を熱し、ごぼうとしらたきを炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
※お好みでゴマ、唐辛子を加えても美味しいです。

便秘と食事について

今年は例年より降雪が多く底冷えする日が続き、春の訪れが待ち遠しい今日この頃皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回のテーマは透析患者さんの半数近くの方が悩まれている、便秘について改善策などをご紹介します。

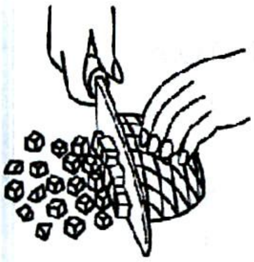
便秘になりやすい原因について

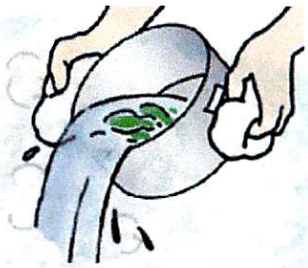
透析患者さんは水分制限や食事内容の制約、薬の副作用で便秘になりやすい傾向があります。また運動もなかなか十分に出来ないため、余計に排便コントロールを難しくしています。

【改善策】

☆食物繊維をしっかり摂る（目標量１日２０ｇ）

食物繊維が豊富な食材にはカリウムやリンが多く含まれている物もあるため、一度に大量摂取しないようにし、野菜は水さらしや茹でこぼしを行いましょう。





☆サプリメント・健康食品について

食事だけで食物繊維を十分に取ることが難しい場合にはサプリメント等を上手に使用するのも効果的です。サプリメントや健康食品を選択する場合は、リンやカリウムなどが多く含まれていないか栄養成分を確認することが必要です。

●Ｋ・Ｐ含有量が少なく、手軽に食物繊維を補給できるサプリメント類

サプリメントの種類	１回摂取食物繊維量	特徴
サンファイバー（粉状）	１包（６ｇ）5.1ｇ	便秘、下痢どちらの方にも使用できます。 無味無臭で食事に混ぜても料理の味を変えずに摂取出来ます。
オクノス食物繊維（粉状）	１包（６ｇ）5.1ｇ	
イージーファイバー（粉状）	１包（5.2ｇ）4.2ｇ	

☆腸内の善玉菌を増やす

善玉菌が増えることで腸内環境がよくなり便秘改善につながります。

乳酸菌飲料の種類	１日摂取目安	カリウム、リン含有量
ヤクルト	１本（６５ｍｌ）	１本当り＝カリウム：３１ｍｇ、リン：２０ｍｇ
ラブレ	１本（８０ｍｌ）	１本当り＝カリウム：６６ｍｇ、リン：8.9ｍｇ

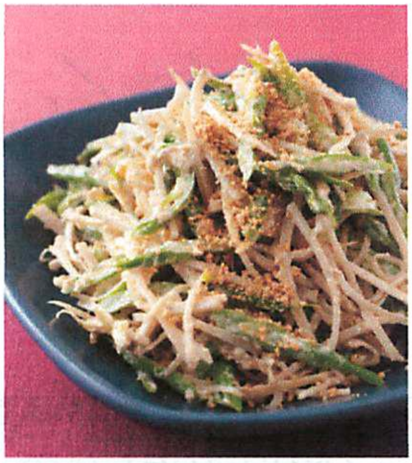
☆食事の量は減っていないか見直す

　１日３食規則正しく食べるようにしましょう。
主食やおかずは減っていませんか？食事の量が減ってくると便の材料も減り、便秘に。
欠食は便の材料を少なくさせるだけでなく、「食べる」ことが腸を動かすチャンスになります。
また、お腹のマッサージ、適度な運動も腸の蠕動運動を促進するため便秘対策に有効です。
　決まった時間にトイレに行く癖をつけておくことで、体がそれを覚えて自然と便を出しやすい環境を整えるようになってきます。便意をもよおした時、がまんは禁物です。

※近年、テレビや雑誌などで色々なサプリメントや健康食品などの紹介があり、服用されている方もいらっしゃいますが、健常者には問題ない量であっても透析患者さんには過剰になる場合もあります。服用される際は医師、看護師、管理栄養士へご相談下さい。

～おすすめレシピ～

ごぼうのサラダ（１人分：149kcal、K151mｇ、P42mｇ、食物繊維3.4ｇ）



【材料】２人分
・ごぼう　　1/2本（100ｇ）
・いんげん　４本（40ｇ）
　塩・こしょう　少々
　酢　　　　　　小さじ1
　砂糖　　　　　小さじ1
・マヨネーズ　大さじ1
・すりごま　お好みで

素材に味が染み込むのは冷めるとき。茹でたごぼうが熱いうちに味付けをすると味が良くなじみ、少ない調味料でも美味しく食べれます。

【作り方】
1．ごぼうの皮を包丁の背で軽くこそげ落として、細切にし水にさらしてアク抜きをする。
2．ごぼうは歯ごたえが残る程度に茹で、水気をしっかり切り、熱いうちに塩、こしょう、酢、砂糖で味付けする。
3．いんげんはサッと茹で、斜めに薄く切る。
4．2が完全に冷めてからいんげんを加え、マヨネーズで和える。お好みですりごまをかける。

ごぼうはピーラーでカットするとカリウムも抜けやすく、ふんわりやわらかな食感になり食べやすくなります。

食材が熱いうちにマヨネーズで和えると、油が分離して水っぽくなってしまうのでしっかりと冷めてから和えましょう

食事で免疫力アップ！

新年あけましておめでとうございます！今シーズンは例年に比べ比較的暖かい冬となっていますが、本格的な寒さがまだまだこれからやってきそうですね。慌ただしい年末年始の疲れが出て体調を崩しがちなこの時期は、手洗い・うがいをしっかりして病原菌が体に入らないように気を付けましょう。今回は病原菌に負けない体づくりのために、免疫力を高める方法についてご紹介します。

①腸内環境を整える

腸は「人体最大の免疫臓器」と言われるように、体内の免疫機能の約 7 割は腸が担っています。腸内の有用菌である善玉菌を増やし腸内環境を整えることは、免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めることに繋がります。

【腸内環境を整えるために有効な食品】

- **善玉菌を増やす**
  味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌飲料など
- **善玉菌のエサになる**
  1) オリゴ糖：ごぼう、はちみつ、玉ねぎ、納豆、キャベツ、特殊機能性食品など
  2) 水溶性食物繊維：海藻類、きのこ類、納豆、こんにゃく、穀類（もち麦・押し麦・大麦）など

リンやカリウムを多く含む食品もあるため、摂りすぎには注意しましょう。
不規則な生活習慣、運動不足、暴飲暴食、ストレスなどは腸内環境を悪化させるため、改善が必要です。

②抗酸化作用のある食品を摂る

体内に活性酸素が発生すると、細胞や組織にダメージを与え免疫力が低下します。この活性酸素を撃退する働きを「抗酸化作用」と言います。免疫力を高めるためには抗酸化作用のある食品を摂ることが有効です。

【抗酸化作用のある栄養素および食品】

栄養素	多く含まれる食品	備考
ビタミンA	人参、ほうれん草、小松菜、にらなどの緑黄色野菜	鼻や喉の粘膜を強くして菌の侵入を防ぐ。 油と一緒に摂ると吸収率アップ。
ビタミンC	レモン、水菜、ブロッコリー、かぶキャベツ、大根、緑茶、蓮根など	免疫細胞を活性化する。
ビタミンE	アーモンド、モロヘイヤ、アボガド、かぼちゃ、卵、植物油、抹茶など	免疫細胞を活性化する。 ビタミンA･Cと一緒に摂ることで相乗効果で作用が高まる。

ビタミンが豊富な食品にはカリウムも豊富に含まれています。使用する際は分量を加減したり、茹でこぼす・水にさらす等の下処理を行いましょう。

③体温を上げる

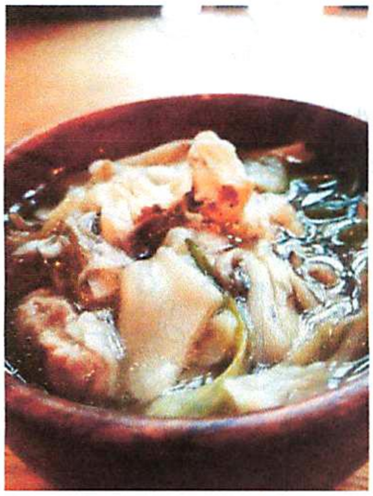
免疫力は体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると最大5～6倍アップするといわれています。体温を上げる効果のある食品を取り入れたり、また食事以外でも入浴で体を温めたり（足湯も効果的）、運動で筋力をつけることで体温が上がり免疫力を高める効果が期待できます。

【体温を上げる効果のある食品】

生姜、にんにく、唐辛子、山椒、胡椒、葱、にら
玉葱、かぼちゃ、ごぼう、人参、蓮根、かぶ
鮭、肉類など

免疫力アップメニュー！
きのこと豚肉の薬膳鍋

【栄養量(1人当たり)】
・エネルギー：193kcal　・カリウム：467mg
・蛋白質　：13.4g　・リン：172mg
・塩分　：1.5g



【材料(2人分)】

・豚ロース	120ｇ	★鶏がらスープの素	2ｇ(小さじ1/2)
・えのき	50ｇ(1/2束)	★水	300cc
・生しいたけ	20g(2枚)	★薄口醤油	6cc(小さじ1)
・干しきくらげ	2ｇ	★塩	2ｇ(小さじ1/3)
・長ネギ	50ｇ(1/2本)	・山椒（お好みで）	
・白菜	80ｇ(1枚)		
・生姜	5ｇ		
・にんにく	3ｇ		
・ごま油	2cc(小さじ1/2)		

【作り方】

① にんにくと生姜はみじん切りにする。野菜・きのこは食べやすい大きさに切る。
② 鍋にごま油を熱し、にんにくと生姜を入れ香りが出るまで炒める。
③ ②に合わせた★調味料を加える。
④ だしが煮立ったら具材を加え、火を通す。仕上げにお好みで山椒の粉を振りかけて完成。

※山椒の代わりにブラックペッパーでもおいしくいただけます。
　香辛料や生姜・にんにく・葱には体を温める効果があります。
※きのこには免疫力を高める抗酸化成分（β-グルカン）が含まれます。
※餃子の皮や春雨などを加えると、ボリュームが出て満足感が増します。
※鍋料理のだしにはカリウムが多く含まれます。また、水分・塩分の摂りすぎに繋がらないよう、だしは飲まずに残しましょう。

免疫力が高まると風邪やインフルエンザ予防に効果があるだけでなく、
花粉症やアレルギーに強くなったり、がん予防にも効果があると言われています。
また、笑うことも、免疫力を高める効果があることが実証されています。
笑う門には福来る！今年も皆さんが笑顔に溢れた１年になりますように♪

風邪対策と食事

2016年1月号

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。
今年は暖冬ですが、これからの時期寒さが厳しくなってきます。風邪やインフルエンザなど様々な感染症が気になる時期です。今回は、風邪対策と食事について取り上げてみました。

●風邪、インフルエンザにかからない為の【風邪予防の６の方法】

① 十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れとストレスは、風邪に対する免疫の働きを弱めます。
睡眠をしっかりとり、ウイルスを寄せ付けない身体づくりが大切です。

② バランスの良い食事

栄養の偏りや食べすぎは体の調子を崩しやすく、免疫力は体の状態に左右されます。１日３食、主食+主菜（蛋白源）+副菜を揃えた食事を心がけましょう！

③ 「手洗い」と「うがい」の習慣を

手洗いは水洗いではなく石鹸やハンドソープを使用しましょう。６０秒洗うことでほとんどの菌が死滅します。またうがいは喉を潤し、乾燥からも防いでくれます。

④ 乾燥した場所や人ごみは避ける

人が多い場所はウイルスも多く、特に乾燥したところでは空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなります。

⑤ マスクで喉を守る

ウイルスが体内に侵入することを防ぎ、喉と鼻を乾燥から守ります。
また同時に、喉の渇きも防ぐことにも効果があります。

⑥ タバコの吸いすぎに気を付ける

タバコはビタミンＣを破壊し、ウイルスに対抗する抵抗力を弱めます。禁煙が１番です！

「身体を温める」ことは免疫力のアップにも効果があります。今回は生姜を使った

簡単なレシピをご紹介します

豚肉とキャベツの生姜味噌炒め

材料（２人分）

- 豚肉　………120ｇ（今回はバラ肉を使用しました）
- キャベツ　… 100g
- ピーマン……30ｇ

A
- 油…………………小さじ１
- 酒…………………大さじ２
- 砂糖………………小さじ１
- 味噌………………大さじ１
- みじん切り生姜…小さじ１

《１人分の栄養量》

エネルギー：302kcal、蛋白質：10ｇ

カリウム：296mｇ、リン：110mｇ

塩分 1.0ｇ

《作り方》

① キャベツとピーマンを食べやすい大きさに切り、水にさらす。

② Aの調味料を合わせておく。

③ ②の半分を豚肉に軽くもみこみ、熱したフライパンに油をしき、豚肉を炒め、軽く火が通ったら野菜を入れ炒める。

④ 火が通ったら、残りの調味料を絡めれば完成。

Point

野菜は水にさらしたり、さっと湯通しすることでカリウムを減らすことができます。

生姜(生)

●生姜の辛味である「シンゲロール」が血行促進し、体の保温効果があります

生の生姜は熱を奪い、体を冷やしてしまうこともあります。体を温めるためには加熱した生姜を使用しましょう！！
生姜は血行促進だけではなく、風味を生かすことで他の調味料を減らし、減塩にも効果的です。

豚肉

●豚肉には多くのビタミンB1が含まれており、ご飯やパンなどの炭水化物が体の中でスムーズにエネルギーに変わるように働いてくれ、疲れを感じにくい体作りに役立ちます

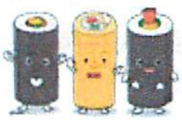
ヒレ(70kcal)→モモ→ロース→バラ(235kcal)の順にエネルギーが多くなります。
（※60g あたり（約１食分））
バラ肉はヒレ肉と比べて約３倍のエネルギーがあり、使う部位を変えるだけでエネルギーアップできます。

透析食のポイント

第１０号
H24. 2月 発行

まだまだ寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
風邪は誰もがよく経験する病気で、普通は一週間前後で治りますが、こじらせると肺炎などの重篤な病気を招くことがあります。風邪の原因のほとんどはウイルス感染ですが、栄養不足や栄養のバランスが崩れていたり、睡眠不足や疲労が重なってしまうと、ウイルスに対する抵抗力が低下して風邪をひきやすくなります。
そこで、今回は風邪対策と食事について取り上げてみました。

今月のテーマは・・・



風邪対策と食事

風邪には抵抗力が一番！風邪に負けない体力作りを！

風邪から身体を守るポイントは、病原菌やウイルスに負けない免疫力の高い身体作りです。免疫力はどのようにすると高めるのでしょうか？

★免疫力 UP 方法★

①身体を温める

軽い運動や体操を取り入れ、血行をよくしましょう。お風呂でじんわり温まることもお勧めです。
温めることの反対、冷やさないことも大事です。防寒対策を！

②外出先から帰ったら「手洗い」と「うがい」を習慣に

うがいは喉や口などに入りやすいウイルスを除去するのに役立つほか、喉を潤して乾燥を和らげる働きがあります。

③マスクでウイルスの玄関口を防ぐ

④十分な睡眠を。体調が悪い時は無理をしないこと

夜間は風邪の免疫力を高めるリンパ球が増える時。しっかり睡眠をとりましょう。

⑤旬の食材で栄養バランスのとれた食事を

毎食、主食＋主菜＋副菜を揃えた食事を心がけましょう。

⑥ストレスをためない

ストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力を低下させます。定期的に気分転換を。

⑦禁煙しましょう

タバコはビタミンＣを破壊し、喉の粘膜修復を遅らせます。出来るだけタバコを減らしましょう。

人間は体温が上がるとエネルギーの消費量が多くなります。エネルギーの消耗を防ぐためにたんぱく質をはじめとする各栄養素をしっかり摂りましょう。エネルギー不足になると身体の中の脂肪やたんぱく質を使ってエネルギーを作ることになります。そうなると身体の組織が壊れるため、細胞内のカリウムが出てくることによって高カリウム血症を引き起こします。風邪の時こそしっかり食べてエネルギー補給をすることが大切です。
しかし、熱のある時は食欲が低下気味です。喉越しがよく、消化のよい食べ物を摂り、身体の抵抗力を高めましょう。

風邪対策！この栄養素をしっかり摂りましょう☆

栄養素	食材	料理方法	不足すると・・・
炭水化物 身体を動かすエネルギー源	ご飯、パン、麺、芋類等	食欲のない時は、雑炊、うどん（鶏ミンチや卵入）がお勧め。水分量が多いので飲水量で調整を。	主食が不足すると、エネルギー不足になり、たんぱく質が分解されるため、高カリウム血症となります。
たんぱく質 ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作る	肉、魚、卵、大豆製品	鶏ひき肉団子の煮物・白身魚の生姜あんかけ・卵豆腐の冷やしあんかけ	不足すると免疫力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。
ビタミンB群 疲労回復や体力を高め、炎症を抑える	豚肉、鶏肉、卵黄、サバ、カレイ、マグロ赤身、ブリ、アジ	冷やししゃぶしゃぶ、鶏ささみのくずたたき、ぶりの照り焼き	炭水化物をエネルギー化するのに必要な栄養素。発熱時は必要量が増えます。
ビタミンA **（β-カロテン）** 粘液の形成に必要	人参、かぼちゃ、ブロッコリー、小松菜、にら、チンゲン菜、ほうれん草、春菊	人参の白和え、かぼちゃの甘煮、小松菜のソテー、野菜とツナのサラダ 脂溶性なので、油で炒めた状態の方が吸収率がUPします。水にさらしても溶け出ることはありません。	不足すると鼻・喉の粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。
ビタミンC 白血球の働きを強化し、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める	ブロッコリー、パプリカ、ピーマン、きゅうり、トマト、オレンジ、いちご、レモン	水にも溶けやすい栄養素。調理は煮るより炒めた方がビタミンCの損失は少なくなります。酸化しやすく、時間の経過とともに減少率が高まります。調理後はすぐに食べるようにしましょう。	不足すると細胞が傷つけられたり、白血球の働きが鈍くなり、免疫力が低下してしまいます。

風邪に効く食品

生姜

生姜は、その香りや辛味が刺激となり、消化吸収を助けるとともに、食欲増進効果もあります。また、発汗・保温の作用もあるので、風邪の引きはじめや寒気がするときに料理に入れたり、すりおろして熱湯に溶かして飲むと身体が温まります。

ネギ

辛味成分のアリシンの作用で血行を促進し、身体を温め疲労回復に効果があります。
また、アリシンはビタミンB1の吸収を高めて疲れを癒す働きがあります。

風邪予防と免疫力アップ

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。
寒い日々が続き、本格的な冬がやってきましたね。
風邪やインフルエンザなどの感染症が流行するこの時期は、病原菌に負けないように免疫力を高める食事を心掛けましょう。

＜免疫力アップのポイント＞

①規則正しい生活、バランスの良い食事

生活リズムの乱れや睡眠不足が続くと、疲れやストレスが溜まり、免疫力が低下しやすくなります。
また、食事バランスの乱れも免疫力の低下に繋がります。
１日３食、主食・主菜・副菜を揃えたバランス食を心掛けましょう。

②エネルギーを確保する

エネルギーが不足すると、病原菌に対する抵抗力が弱まってしまいます。
食事を抜いたりしていませんか？食べ過ぎも良くないので、適正エネルギー量をしっかり摂り、病原菌を寄せ付けない身体作りをしましょう。

③腸内環境を整える

体内の免疫機能の約７割は腸が担っています。
腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで、免疫機能が向上します。

【腸内環境を整える食品】
発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌）、乳酸菌飲料、
水溶性食物繊維豊富な食品（海藻類、きのこ類、
こんにゃく、葉物野菜、もち麦など）
※カリウムやリンを多く含む食品は、摂りすぎないように注意しましょう。適量は栄養士に相談を。

④抗酸化作用のある食品を摂る

私たちの身体は鉄が錆びるのと同様に酸化していきます。酸化が進むと活性酸素が増加し、それが免疫力の低下に繋がってしまいます。
抗酸化作用のある食品を摂ることで、この活性酸素を除去できます。

【抗酸化作用のある食品】

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
人参、小松菜、春菊 ニラ、ほうれん草、しそ かぼちゃ、大根の葉など	レモン、柚子、キャベツ、 ピーマン、パプリカ、白菜 ブロッコリー、水菜、緑茶	卵、アーモンド、 植物油、マーガリン、大豆、 モロヘイヤ、アボカド

※ビタミン豊富な食材にはカリウムも多く含まれています。水さらし、茹でこぼしを行いましょう。

⑤身体を温める

身体が冷えると免疫機能が低下します。逆に体温が 1℃上がると免疫力は最大 5～6 倍になると言われています。
身体を温める食品を取り入れて免疫力を高め、ウイルスを撃退しましょう。

【身体を温める食材】

生姜、葱、ニラ、南瓜、牛蒡、人参、蓮根、玉葱、にんにく、唐辛子など

お正月の余ったお餅で簡単あったか
免疫力アップメニュー

揚げもちのそぼろあんかけ

《材料》(2人分)

・もち：160ｇ
・揚げ油：10ｇ
・そぼろあんかけ
鶏ひき肉：60ｇ
★
だし汁：120ｍｌ
酒：15ｃｃ（大さじ１杯）
みりん：12ｃｃ（小さじ2杯）
砂糖：6ｇ（小さじ2杯）
醤油：12ｃｃ（小さじ２杯）
しょうが（すりおろし）：3ｇ
片栗粉：3ｇ
・大根おろし：50ｇ
・白髪ねぎ：適量

【栄養量（1 人当たり）】
・エネルギー：332kcal・たんぱく質：10.2ｇ
・カリウム：221ｍｇ・リン：105ｍｇ・食塩：0.9ｇ

お好みできのこや野菜を入れても美味しいです♪

抗酸化作用のある**大根の葉や柚子**を細かく刻んで乗せても GOOD！

《作り方》

①大根おろしはざるに上げ、汁気を切っておく。
②そぼろあんかけを作る。鍋で鶏ひき肉を炒め、★の材料を入れる。とろみが付いてきたら火をとめる。
③もちを 170℃の揚げ油で素揚げをし、器に盛り付け、②を上からかける。
③大根おろし、白髪ねぎ、お好みで大根の葉や柚子を乗せれば完成。

汁けを切ることで、カリウムを減らすことができます。

お餅

透析治療では多くのエネルギーを使うため、主食（糖質）でしっかりとエネルギーを補うことが大切です。お餅は米飯や麺に比べて水分量も少ないです。

生姜

辛味成分のシンゲロールは血行促進、体の保温効果があります。生の生姜は逆に体を冷やす効果もあるため、この時期は温めた生姜がオススメです。生姜たっぷりにすることで風味豊かになり、減塩でも美味しいですよ♪