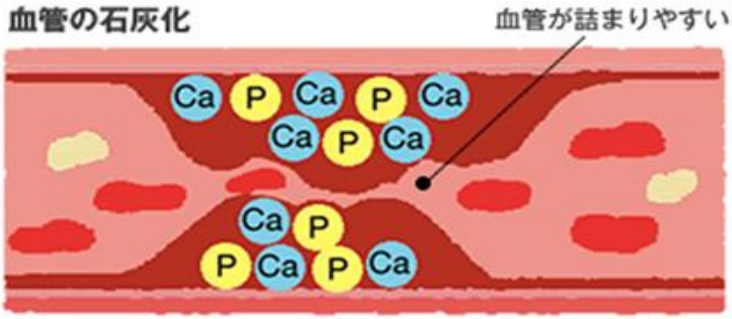
栄養だより

急に涼しくなったと思ったら、暑さが逆戻りしてしまったりと気温差の大きい日が続いていますね。体調管理が難しいシーズンですね。
早くもインフルエンザが流行期になっていますのでご注意ください。

リンの値　3.5dl/mg～5.5dl/mg未満にコントロールを！

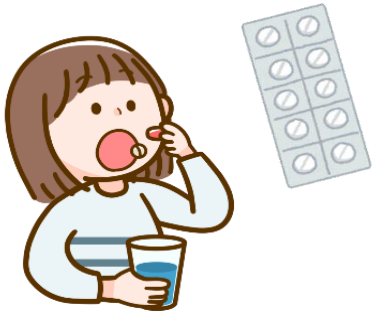
（昨年よりガイラインドの変更に伴い、リンの目標値が変更になっています。）

高リン血症になると、皮膚の強いかゆみがでたり、骨の痛みや関節痛、
イライラや不眠をおこすこともあります。
リンが上がるとカルシウムが下がり、PTHが上がり、骨からカルシウムが溶け出し、
骨がスカスカになってしまいます。
カルシウムとリンがくっついて石灰化が起こり、
関節の痛みや、動脈硬化の原因ともなってしまいます。



リンは透析時間がのびるほどリンの除去効率はアップします。
薬の飲み方の違いでもリンの値に影響があります。
もちろん食べるものに含まれるリンの量にも意識しましょう。

≪リン吸着薬≫
薬を食事と間を空けずに
タイミングよく飲むこと！！
5分あいただけでも効きが
弱まってしまうことも。。。



加工食品（特に無機リンを含む物）は少なく！！

≪無機リンを多く含む食品≫
●インスタント麺やカップ麺やレトルト食品など
●ハム・ベーコン・ソーセージなどの加工肉類
●かまぼこ・ちくわなどの練り製品類
●コーラやサイダーなどの清涼飲料水など

その他、ナッツ類や乳製品類もリンを多く含むので食べる量と頻度に注意が必要です。

旬の食材を使用した透析食

主食〖 米飯 〗

・白飯　180g

主菜
〖 さばのカレー粉焼き 〗

・さばの切り身	60 g
・塩	0.6 g
・こしょう	少々
・小麦粉(小さじ2)	6 g
・カレー粉(小さじ1/2)	1 g
・油(小さじ1)	4 g

副菜　〖 和風ピクルス 〗

・ねぎ(約1/8本)	15 g
・人参	10 g
・かぶ(約1/6個)	15 g
・黄ピーマン(約1/4個)	10 g
・赤ピーマン(約1/4個)	10 g
・だし汁	40 g
・酢(大さじ2)	30 g
・砂糖(小さじ1)	3 g
・塩	0.5 g

副菜　〖 舞茸のサラダ 〗

・サラダ菜(5～6枚)	30 g
・舞茸	30 g
・オリーブ油(小さじ1)	4 g
・塩	0.2 g
・こしょう	少々
・ニンニク	2 g
・ケチャップ(小さじ1/2)	3 g
・マヨネーズ(小さじ1/2)	2.5 g
・減塩しょうゆ(小さじ1/2)	3 g

栄養量

エネルギー：595 kcal
蛋白質：20.2 g
脂質：18.1 g
カリウム：689 mg
リン：293 mg
塩分：2 g

和風ピクルスは漬けるのに時間がかかるので、前日から作っておくと楽です。
作り置きの副菜としてもぴったりの料理です。
食欲のないときにもさっぱりと食べられますよ。