

みなさま、こんにちは。

立春を迎え、暦では春の幕開けです！今月はドキドキ・わくわくするバレンタインデーもあります。まわりの方に日頃の感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

まだまだ寒い日が続きますが、無理をなさらないよう体調管理に気をつけて下さい。

栄養指導室 松田・大下



お悩み解決!朝ごはん



毎日の朝ごはん。何を食べればいいのかと悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。パンがいい?ご飯がいい?その他のおかずは?など朝ごはんのお悩みを解決します!

◎朝ごはんはあるもので簡単に

食事療法も朝食をパターン化してしまうとだいぶ楽になります。透析間の体調によって主食を変えるのもよいでしょう。例えば・・・

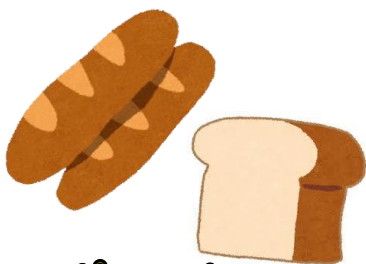
パン: 水分量が少ないため軽い食品です。トーストすることでさらに軽くなり、食感も増します。体重増加を抑えたい時に取り入れるとよいでしょう。バター（無塩がおすすめです!）やジャムを加えることでエネルギー摂取にもつながります。しかしご飯と違い塩分が含まれ、たんぱく質も多いので、1日1食までにしておきましょう。

ご飯: 消化吸収に優れ、水分もあるためしっかりお腹にたまり、排便を促してくれます。

お餅: 水分量はご飯とパンの中間で、体重増加を抑えられるため、ご飯やパンに飽きた時に使用するのもよいでしょう。召し上がる際は、喉に詰まらせないように注意しましょう。

パンの場合

主食をパンにした時は、1品をサラダやゼリーなど冷たいメニューにすれば、口の中がすっきりしてたくさんお茶を飲まなくて済みます。



ポイント



油を使った炒め物やマヨネーズを使ったサラダは腹もちを良くさせる働きもあります。

炒め物

残り野菜を使って作るおかず

サラダやゼリー

マカロサラダ
春雨サラダ など

ご飯・お餅の場合

主食が白米だと副菜2品を組み合わせても塩分は1.0g以下で抑えることができます。その分、昼夕食のメニューでライフスタイルや嗜好に合わせ、味付けや品数などの調整がしやすくなります。主食をお餅にした時は、ご飯と同様に考えてもらって大丈夫です。2個(約100g)召し上がったとしても塩分は0gなので、どんなおかずにも組み合わせやすく、満腹感も得られやすいため、隠れた万能食品です。



お浸しや酢の物



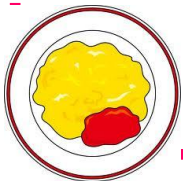
スクランブルエッグ

前日のおかず

冷凍野菜や卵など

ポイント

スクランブルエッグなどの卵料理はたんぱく源なので、残り野菜や冷凍野菜(コーンなど)でカサを増し、2人分で卵1個を目安にしましょう。



献立を考える際の一例を紹介しました。必ずしもこれがいいという訳ではなく、悩んだ時に参考程度にして頂ければと思います。

また、透析日の朝食は体重増加に関わるので「食べない」という方もいらっしゃるかもしれませんが、朝食をきちんと食べないと腸のリズムが崩れ、排便コントロールが難しくなります。毎朝同じ内容でも構わないので、食べるようにしましょう。



野菜の豆知識!

食品名	カリウム量
グリーンピース <100gあたり>	
(生)	340mg
(ゆで)	340mg
(冷凍)	210mg
<u>(水煮缶詰)</u>	<u>37mg</u>
里芋 <100gあたり>	
(生)	640mg
(水煮)	560mg
<u>(冷凍)</u>	<u>340mg</u>
ほうれん草 <100gあたり>	
(生)	690mg
(ゆで)	490mg
<u>(冷凍)</u>	<u>240mg</u>

グリーンピースやかぼちゃ、アスパラガスは茹でてでもカリウムが減りにくい品なので注意が必要です。

← これがおすすめ!

← これがおすすめ!

← これがおすすめ!

