



猛暑だった夏も終わり、朝晩が涼しく過ごしやすい日が続きますね。虫の音にしみじみ初秋を感じる頃となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、部屋の温度設定や就寝時の服装など周囲の環境には注意を払うように心がけましょう。

気候の変化に負けず、栄養（食事）・休養（睡眠）・運動を基本に元気に過ごしましょう。

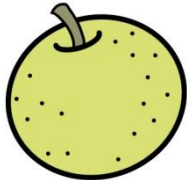
栄養指導室 松田・大下



## 旬の食材図鑑



なし



熱を冷ましたり口の渴きを潤しますが、成分の **90%が水分**なので、食べ過ぎると体重増加につながります。

**カリウムが多く含まれている**のが特徴です。

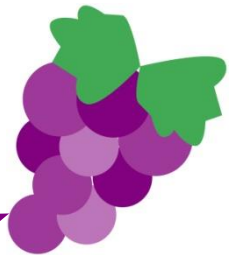
一日に **1/6 切れ(カリウム 42 mg)**くらいにしましょう。

主成分は糖質。『ブドウ糖』の名称は“ぶどう”から発見されたことからこの名前がつけました。すぐにエネルギーに変わります。

成分の **80%は水分**。

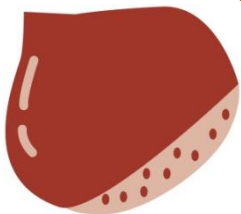
干しぶどうは熟すまで樹において乾燥させているので、ミネラルがたっぷり含まれています。ですから**カリウムが多い**です！

一日にピオーネなど**大粒は2~3粒(カリウム 62 mg)**程度にしましょう。



ぶどう

くり



**カリウムが豊富に含まれている**のが特徴です。

●『栗金団』と『栗金飴』の違い ● どちらも“くりきんとん”と呼びます。

・『栗金団』: 日本料理のひとつで商売繁盛・金運・財運をもたらす福食としておせち料理の定番となっています。

・『栗金飴』: 岐阜県的美濃東部名産の栗を使った高級和菓子のこと。

現在は日本各地の和菓子屋で生菓子として作られています。

**栗は茹でても全くカリウムが減らない食材**です。

栗ごはんなど食べ過ぎないようにしましょう。

ぎんなんはイチヨウの雌木にしかならず、普段食べているのは胚乳の部分です。非常に生命力の強い植物で古くから漢方薬としても利用されています。

栄養価が高く、**カリウムが多く含まれています**。

(ゆでたもの 2 個:カリウム 29mg)

ぎんなん

旬の食材は栄養価も高く風味もよく、とても美味しいですが「何を」「どれだけ」食べるか、量を調節しながら上手に取り入れましょう。

# 「食事」は、1日3食を基本に。

## 「朝ごはん」は、1日の始まり。



みなさん、朝は家事や一日の準備など大忙しで時間の制約があるかと思いますが、朝食は欠かさず食べておられますか？透析2日空きの月・火曜日は体重や採血検査が気になるからと朝食や前日の食事を1食抜いたりしていませんか？

◎食事は体のリズムを整えるなど生きていくために必要不可欠な大切な生命活動の一つです。

### 朝食の良さとは。



#### ■ 一日のスタート！大事なスイッチ！

ご飯やパンを食べて脳にエネルギーを与え、血糖や体温を上げて体を活動的にする。

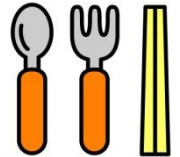
#### ■ 肥満防止！

欠食すると体がエネルギーを節約し、脂肪の合成を促進させてしまう。また、昼食や夕食のボリュームが多くなってしまいますので、朝食を摂ることで肥満の予防につながる。

#### ■ 快便生活！

朝食を摂ることで眠っていた胃や腸が動き始め、排便リズムを整えることが期待できる。

## 食事バランスを整えましょう



テレビや雑誌などで「バランスのよい食事をしましょう」と言われますが、何だか漠然としていますよね。バランスのとれた献立とはどんなものなのでしょう。

バランスのよい食事の代表としてイメージしやすいのが**定食**です！一般的に多種類の食品を摂る方が、栄養のバランスがとりやすくなります。

定食は【主食】【主菜】【副菜・副々菜】【汁物】で構成されています。このような献立を取り入れることで、バランスよく多くの食品を摂ることができます。

### ～献立の基本スタイル～

#### 副菜

#### 副々菜

1～3品程度に！

#### 主菜

1食1品を基本に！

おもに**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を含む野菜やきのこ・海藻・豆類などを使ったおかず。  
(カリウムの摂りすぎに注意しましょう)

おもに**たんぱく質、脂質**を含む肉・魚介・卵・大豆製品を使ったおかず。  
(摂り過ぎないように量を決めましょう)

#### 主食

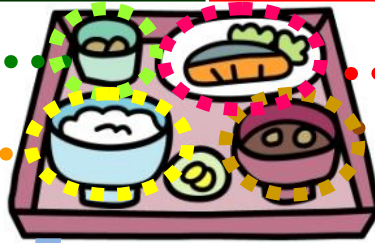
1食180g程度を目標に！

おもに**炭水化物（糖質）**を含むご飯・パン・麺・餅などの穀類。  
(エネルギーをしっかりと摂りましょう)

#### 汁物

**※水管理のためなるべく避けましょう**

どうしても飲みたい場合は、具沢山にして具のみ召し上がるようにしましょう



※漬物は塩分が多い食品なので残しましょう！