

INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2013年

Vol. 18



10月発行

日中も過ごしやすい気候になり、ところどころ木々が紅葉し始め、秋の深まりを感じずにはいられない季節がやってきました。「秋」と言えば美味しい食材がたくさん出回る時期です。実りの秋を楽しみつつ、体を動かすことも忘れないように運動も取り入れるといいですね。月末のハロウィーンなど今の時期特有の行事を存分に楽しみ、味わいましょう！！

栄養指導室 松田・大下

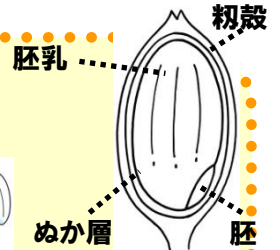
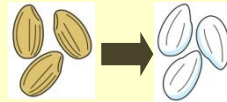
食欲の **秋** ご飯をおいしく！



日を追うごとに秋が深まり、旬の食材が美味しい季節ですね。ふっくらと炊き上がったつやつやのご飯があればそれだけで気持ちが豊かになります。今回はご飯をおいしく楽しむ情報をお伝えします。

お米は、稲の状態で収穫された後に「粃（もみ）」の状態となります。

- 玄米：粃をふるいにかけて粃殻を取り除いたお米のこと
- 胚芽米：玄米の「ぬか」の部分の削ったお米のこと
- 白米：胚芽米からさらに胚芽を取り除いたお米のこと



玄米の栄養価は、「ぬか」や「胚芽」が残っているため白米と比べると、食物繊維・ビタミンB群・ミネラルなどが豊富に含まれています。

※白米に比べて玄米にはカリウムやリンが豊富に含まれています。医師の指示により制限がある方は、玄米よりも白米の方がお勧めです。

ご飯のおいしさの秘密・・・？



■ 生きるパワー・脳の活動力に！

ご飯は日本食の主食であり、お茶碗1杯分のご飯には約250kcalのエネルギーがあります。ご飯は塩分やコレステロールを含まず、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養バランスに富んだ食品です。

パンや麺類など他の炭水化物食品に比べてゆるやかに消化・吸収されるため腹持ちがよく優れたエネルギー源となります。



※透析されている方にとってはエネルギー摂取に欠かせない食品です。
1食あたり約180g (302kcal) を目安にしっかり摂りましょう。

お米に含まれているでんぷんは、体の中でブドウ糖に分解されます。実は脳の機能を十分に発揮するにはこのブドウ糖が必要で、脳の働きを活性化する作用があります。また、ご飯はよく噛んで唾液と混ぜることで甘味とうま味が生まれ、おいしいと感じることができます。

★お米からできる製品【餅・せんべい・あられ・上新粉・白玉粉・酒・酢・みりん・ビーフンなど】

しっかり運動！おいしく食べて！十分な睡眠を！

10月に入り気候も落ち着き、運動を始めようと考えている方も多いのではないのでしょうか。透析をされている方は日常的な運動を極力控えがちで、筋肉量も減り、慢性的な運動不足になっている場合が少なくありません。その為に体力が低下して血圧や心拍数が不安定になり十分な透析ができない、思うように食べられず低栄養になる、食事をおいしく感じられずに味付けが濃くなってしまふなど「負の循環に」なってしまう可能性があります。

■運動の効果

- ①食事がおいしく感じられる
- ②適度に汗をかくことで爽快感
- ③しっかりした睡眠をとれる
- ④便秘解消
- ⑤シャントの血流が改善

■筋肉の役割とは・・・

- ・たんぱく質やアミノ酸を貯蔵し、活動のパワーにする
- ・心筋の働きをよくして、心臓の負担を減らす
- ・正常な体温を保つ
- ・基礎代謝が上がり、体の活動性が向上する



負の循環を元気の循環に!



心も体も元気の秘訣! 😊

旬な『秋味』を楽しもう!

さんま



- **栄養**
カリウム・リン共に他の魚よりは少なめ。
内臓にはリンが豊富。
- **目安量**
1食 半身程度（内臓・頭部は残しましょう）
- **選び方**
口先と尾の付け根が黄色いものは脂が豊富。

さつまい



- **栄養**
ビタミンCや食物繊維・カリウムが豊富。
- **目安量**
1日 卵1個分（50g）の重さ程度
- **選び方**
表皮に凹凸がなく、ひげ根のあとが小さいもの。ひげが堅くないもの。



柿

干し柿は少量で多くのカリウムを含むので、注意!!

- **栄養**
ビタミンCはみかんの30倍！も含まれますがカリウムも豊富。
- **目安量**
1日 1/4~1/6個程度
干し柿 小1/2個程度
- **選び方**
しっかり全体に濃いオレンジ色で重みのあるもの。



きのこ類

- **栄養**
ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む。カリウムも多いため摂り過ぎに要注意。
- **目安量**
きのこメインの料理は控えましょう。
- **選び方**
肉厚で傘があまり開いておらず、軸が太いもの。

※こんな時は無理をせず運動を控えましょう。

- むくみや息切れ、動悸などの症状がある
- 血圧や脈が不安定
- 熱がある、体調が優れない など