

INOKUCHI

いのくち栄養だより



Vol. 2



Nutrition News from Inokuchi

2012年6月発行

皆様、こんにちは。6月に入り、梅雨の季節がやってきました。
栄養だよりも今回で2回目の発行となりました。
皆さまの栄養のサポートや食に関する情報の提供ができればと思いますので、
今後ともよろしくお願ひします。

栄養指導室 松田・大下



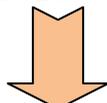
❀お知らせ❀

先日、栄養指導室でカリウムとリンを含む食品の早分かり表を作成しました♪
待合室に置いてありますので、お手に取ってご覧ください。また、ご希望の方には一覧表を差し
上げますので、お気軽にお申し付けください。



カリウムってな~に？

体に必要不可欠な栄養素で、神経の伝達や筋肉の収縮に関わっています。
カリウムは大部分が腎臓から排泄されます。
腎機能が低下すると、おしっこの中にカリウムが効率よく出なくなるため、体の中にカリウム
がたまってしまいます。



たまってしまうと・・・

手指や唇のしびれ・全身がだるい・胸が苦しいなどの症状が現れ、心臓が止まってしまう原因
になります。

■カリウムを多く含む食品

いも類

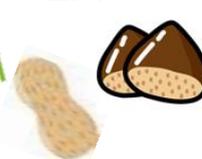
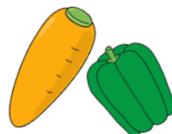
野菜類

豆類

果物類

種実類

きのこ類 など



○カリウムを減らす調理のポイント○

①水に溶ける性質があるので、野菜は細かく切って流水で十分に洗い、水にさらすとよい。

②ゆで汁をすてる(ゆでこぼす) \longrightarrow カリウムは調理前の1/5~1/2に減少する
カリウムを減らす調理方法で一番良いのは“煮る”ことで、
次に“炒める”、“揚げる”、“焼く”の順でカリウムは少なくなります。



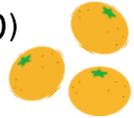
■カリウムについて表にまとめて発見したこと■



サニーレタス・サラダ菜は緑黄色野菜であり、カリウムを多く含みます。

サニーレタス・サラダ菜 : カリウム **410mg**(100gあたり)

【なんと、みかん3個分!!】



芋類は全体的にカリウムを多く含んでいますが、里芋(冷凍)は比較的少ないです。

里芋 : カリウム **640mg**(100gあたり)

里芋(冷凍) : カリウム **340mg**(100gあたり)



海藻類も全体的にカリウムを多く含んでいますが、もずくは少ない食品です。

もずく : カリウム **2mg**(100gあたり)

リンってな~に?

体に必要な栄養素で、カルシウムと共に骨に含まれる栄養素です。

リンもカリウムと同じく腎臓から排泄されます。



たまってしまうと・・・

骨がもろくなったり、体のあちこちにリンがたまって痛みやかゆみが出たりします。

■リンを多く含む食品

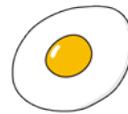
□魚介類



□肉類(特にレバー)



□卵類(魚卵も含む)



□乳製品 など



○リンをひかえるためのポイント○

①たんぱく質を多く含む食品には同時にリンも多く含んでいるので、肉類・魚介類・卵黄は控えましょう。

②カルシウムの多い食品にもリンを多く含んでいるので、小魚類・乳製品は控えましょう。

③リンは臓器に多く含まれているので、まるごと食べる魚は工夫して食べましょう。

煮干し → 魚そのものを使うより、だしパック(無塩のもの)を使いましょう。

ししゃも・あゆなど → 頭や内臓は残して食べましょう。

しらす干し・さくらえび → 食べる量を控えましょう。

■リンについて表にまとめて発見したこと■



うるめいわしの丸干しやするめいかといった干物には、リンが多く含まれていました。

腎臓の治療をされている方は、血中のカリウム、リン濃度が上昇し、高カリウム血症や高リン血症をおこしやすいので注意が必要です。

今回、作成するにあたり、意外な野菜にカリウムやリンが多く含まれていたり、思ったほど含まれていなかったり…といろいろ発見がありました。

是非、毎日の食生活に役立てていただきたいと思います。

