

7月の栄養公開講座報告

7月20日 維持透析期の方向けの講座を行いました。

＊透析ベテラン患者様などを対象とした『カリウムについて』

カリウムは野菜や果物・芋類に豊富に含まれると事は良く知られていることですが食品群別(野菜類・肉類・魚類など)でグループ分けしてみると、



1位芋類 2位キノコ・海草 3位魚介類となっています。

野菜の食べ方には気を付けていると思いますが、魚や肉などに含まれるカリウムに気をつける方は少ないのではないのでしょうか？
ご飯を控えがちな場合、おかずを増やして満足していませんか？

カリウムが多くなり過ぎないためには、野菜に気を配りつつもその他のおかずの量も気を配ってみましょう。

野菜以外のおかずの1食の目安は、手の平に乗る程度です。

必要量は個人差がありますので、詳しくは医師までお問い合わせください。



この日は、会津富士工業(株)さんにご提供いただき、「低カリウムレタス」(通常のレタスに比べカリウムが80%以上カット)をご試食していただきました。みずみずしく歯ごたえがあり、美味しいレタスでした。低カリウムのトマト・メロン・イチゴが間もなく収穫され、徐々に市場に出回るそうです。このような食品をが増えると食事の幅も広がりそうです。

