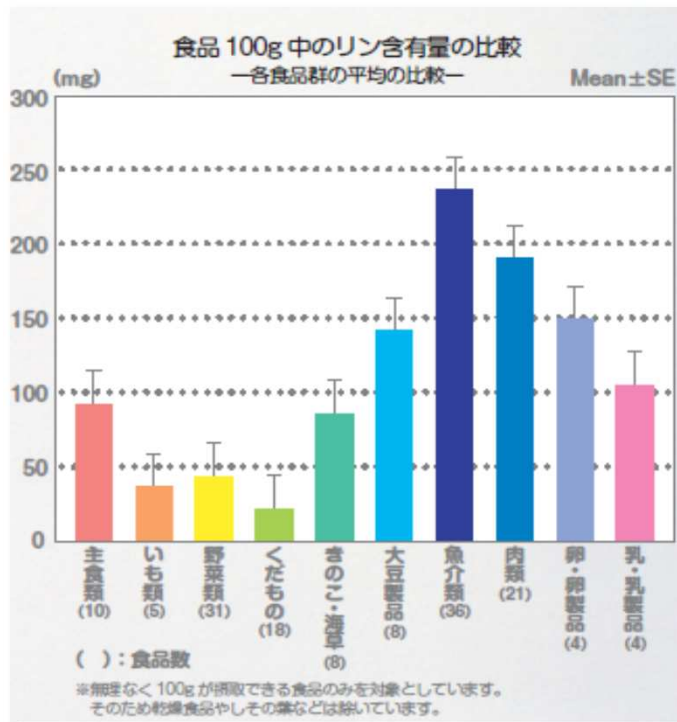
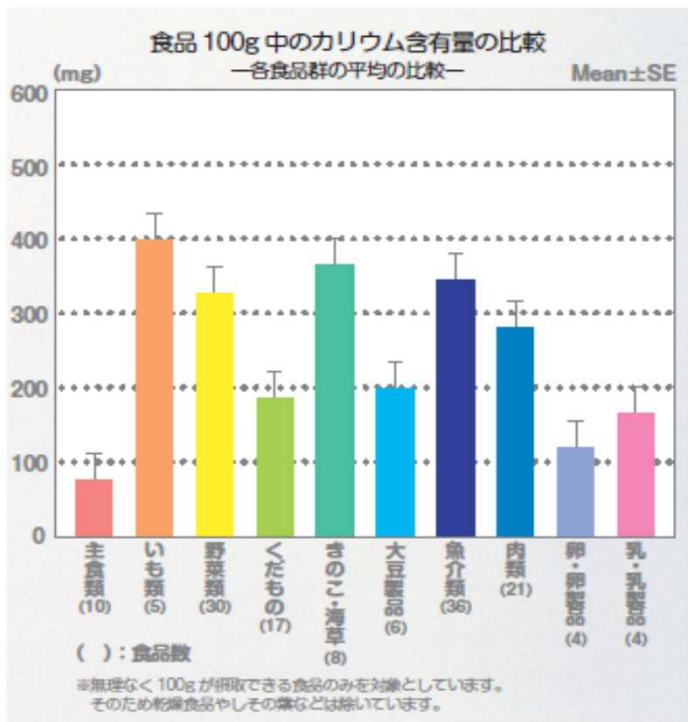


10月の栄養公開講座報告

＊はじめての透析食 『リンとカリウムの基礎知識』

リンやカリウムは全ての食品に含まれ、食品ごとに含まれる量に差があります。よく食べる食品の特徴を知っておくことはとても大切です。下記のグラフも参考に食品群別に比較してお話しました。



参考資料: (株)ヘルシーネットワーク「いきいき食品」より

『カリウムの基礎知識』

★食品群別カリウム含有量の比較(上左図参照)

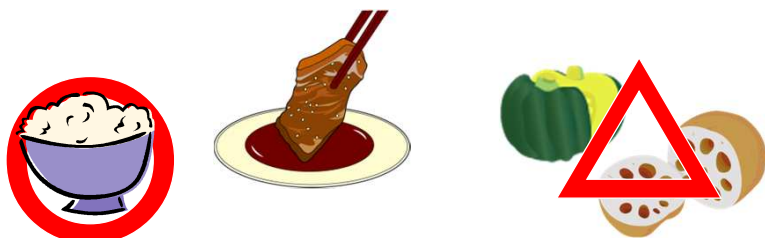
- ・野菜や果物、芋類にカリウムが多いことはよく知られていますが魚や肉類などのカリウムも比較的多いことが分かります。

- ・**食べ方の工夫**として以下の事をご紹介しました。

その1 焼肉店にて

焼肉店ではいつも以上に肉を食べる量が増えることが予想されます。牛モモ肉100g中のカリウムは、バナナ中1本分に相当します。そのため焼肉店でメニューを選ぶ時はカリウムの多い野菜を控え、カリウムの少ない野菜やご飯(米飯)を一緒に注文しましょう。

もちろん、肉の食べ過ぎは十分に注意したうえでの工夫です。



その2 鍋の最後の雑炊は…？

野菜を水にさらしたり、ゆでこぼしたりしてカリウムを減らし、その茹で汁は捨てるという工夫をしている方が多いと思います。カリウムが水に溶け出る性質を使った方法です。



鍋料理は1つの鍋で野菜や肉などを調理しているので、だし汁の中にはカリウムがたくさん溶け出しています。その中にご飯を入れて雑炊にすればカリウムを吸い込んだご飯を食べることになります。

カリウムを摂り過ぎないためにも、最後の雑炊は控えましょう。



『リンの基礎知識』

★食品群別リン含有量の比較(前ページ右図参照)

・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。その他手軽に食べられる加工食品(インスタント食品・レトルト食品・冷凍食品・缶詰・練り製品など)はリンを含む保存料が使用されていることがあります。

・リンを少なくする時は食品の量に気をつけることは最も大切ですが、加工食品の利用頻度にも注意が必要です。

『カリウムとリンに気を付けて食べる方法』

①食事を食べ過ぎない

同じもの、同じようなものを続けて食べない事です。

例えば、朝食に『ハムエッグと焼き魚』のようにメインの料理が重ならないようにしましょう。

②冷凍食品やレトルト・缶詰などを使用しすぎない

便利で簡単ですが、検査時に「リンが高い」と言われる場合はこれらの食品の利用回数を減らしていきましょう。

③カリウムやリンの量を知っておく

全ての食品を理解することはありません。日常的によく食べる食品だけでも確認しておけば、含有量が多い食品と少ない食品を組み合わせて対策できます。

食欲の秋です。美味しいものを食べるためにも少し気を付けてみましょう。