



## 栄養だより 12月1月号

今年も早いもので最後の月となりました。年末年始はおせちやオードブルを召し上がる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は年末年始のお食事で気をつけていただきたい点をご紹介します

### 年末年始

- ①体重の増えすぎに注意！
- ②塩分・カリウム＆リンに注意！
- ③水分の摂り過ぎに注意！

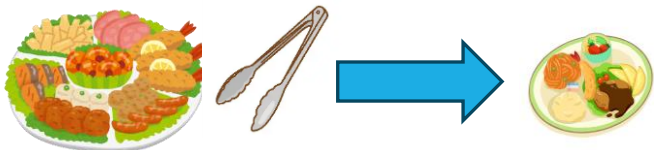


### ①体重の増えすぎに要注意！

透析間の体重増加は主に水分のため込みによるものですが、食事の量が増えると、それに比例し食事からの水分摂取量も多くなります。年末年始のお食事は品数も多く食事量が多くなりがちなので意識していく必要があります。

### 食事の摂り方のポイント

・ご自身が食べる分をあらかじめすべて別皿に取り分け、自分が合計どのくらい食べるのか目に見えてわかるようにしておきましょう。



・腹八分に抑えましょう。食べ過ぎてしまったときは次の食事で調整をしましょう。年越しそばやお餅を食べる方は、その分主食の量を減らして調整しましょう。

### ②塩分・カリウム＆リンに注意！

おせち料理は保存性を高めるために食塩や砂糖が多く使われているのが特徴

#### 要注意食品

- ・かまぼこ...リンと食塩が多い
- ・昆布巻き...カリウムが非常に多い
- ・田作り...小魚はリンが非常に多い
- ・数の子...食塩が多い
- ・がめ煮...カリウムの多い食材が沢山使われている
- ・栗きんとん...カリウムを多く含む
- ・黒豆...カリウムとリンを多く含む



年越しそばやお雑煮の汁は極力のこすようにしましょう。

そば一杯→食塩4～5g

お雑煮一杯→食塩1.5～2.5g

透析している方の1日の食塩摂取目安量は6g。1食あたりでは1～2g

### ③水分の摂り過ぎに注意！

一日の飲水量は500～600ml内に留めましょう。



【飲水のポイント】

- ・喉が渇くと一気飲みしがち、熱いお茶を用意し少量ずつ喉を潤しましょう。
  - ・お酒も一日の飲水量にカウントして飲みましょう。
- おつまみは塩分の高いものがほとんど、のどが渇き余計に飲水量が増えるので控えましょう。  
(主治医から禁酒を勧められている場合は厳守しましょう)

食べ過ぎを予防して軽やかに年越しを迎えましょう！良いお年をお迎えください。