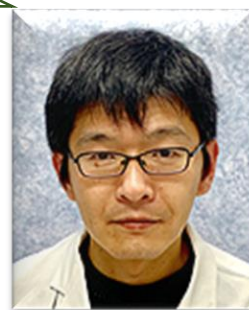


# 三保の森クリニック

/医療法人 赤枝会 三保の森クリニック  
〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1  
TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581  
WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori>



## 年始の挨拶



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

当院がつつがなく新しい年を迎える事が出来ましたのも  
ひとえに皆様のご支援、ご厚情の賜と  
心よりお礼申し上げます。

昨年は、コロナによる生活制限も緩和されて

少しずつではありますが、穏やかな日常に戻りました。

まだまだ、感染者が出る中ではありますが、私共も健康に留意し、  
感染拡大しないよう細心の注意をして参りたいと思います。

皆様にとって本年が実り多き、穏やかな一年になりますように、  
スタッフ一同診療に取り組んでまいりたいと思います。

三保の森クリニック 院長 宍戸 崇



# 年末年始の食事の楽しみ方について

年末年始は何かとご馳走を頂く機会の多く  
透析患者様にとっては食事管理が難しい時期です。  
今回は年末年始の食事を楽しむために  
気を付けたいポイントをまとめてご紹介します。



## 年越しそば

・麺類は麺そのものにも塩分や水分が含まれています。つゆは味見程度にし、極力残すようにしましょう。

・「かけそば」にせず、「ざるそば」のようにつけ麺で食べると**約2g**の減塩ができます。

麺がつゆでふやけるのも防げるため  
余分な水分摂取を防ぐこともできます。



・麺類は、肉や卵等の蛋白質源と野菜を加える事よってバランスが良くなります。海老天や野菜天、卵等をのせてエネルギーアップを図るのも良いですね。

・そばはリンが多くなっています。普段リンの値が高めの方はうどんへ変更するとリンの含有量を約1/4に減らすことができます。

## アルコール

・肝機能に問題がなく、医師にアルコールを禁止されていない方は、1日の飲水制限の範囲内であれば、お酒を飲む事も可能です。少量なので「飲む」というより「味わう」程度になりますがお正月の雰囲気を楽しめますね。

・食事と一緒にとると、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせる効果があります。

・お酒のつまみは塩分が高い物が多いので注意しましょう。



## おせち料理

・おせちは保存食である為、食塩や砂糖が多く含まれています。食べる際は少量にし、前後の食事でも薄味にする等の調節をしましょう。

・リン、カリウム、塩分が特に高い食品があります。次の表を参考に食べる量に気を付けましょう。

・あらかじめ自分が食べる分を取り分けて量を把握し食べ過ぎを防ぎましょう。

・手作りする際は水さらしや茹でこぼしを忘れずに。

・減塩のおせちも販売されていますので利用してみるのも良いでしょう。



## おもち

・角切り餅2個100g=ご飯約140g=235kcalです。特に糖尿病のある方は食べ過ぎに注意しましょう。

・お雑煮にする際は野菜等で具たくさんにして、汁の割合を半分以下に減らしましょう。汁を飲まなくても材料が汁を吸っているので水分は多くなります。

・お餅は焼いてから入れることで、風味が付き薄味でも満足度がアップします。

・安倍川餅はきな粉にカリウム、リンが多いので控えましょう。





# お正月料理の栄養価と食べ方の工夫

	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	塩分 g	食べ方の工夫
1日当たりの 食事摂取基準めやす	1600 ~ 1800 kcal	800 ~ 900 mg未満	2000 mg未満	6g 未満	基準以内に収まるように 調整しましょう。
黒豆 (大きじ1杯 20g)	64	42	124	0.8	大きじ 1杯程度に
田作り (10本 20g)	67	460	320	0.4	※リン、カリウムが高いので控える
栗きんとん (栗2個 50g)	90	16	121	0.2	栗を2個まで
昆布巻 にしん入り (1個 40g)	34	19	225	0.5	1個以内に
伊達巻 (2切 40g)	78	48	44	0.4	2切まで
数の子 塩抜き (1切 40g)	36	38	1	0.5	十分な塩抜きをすれば 問題なし
かまぼこ (2切 40g)	38	24	44	1.0	少量でも塩分高いので注意
えびの塩焼き (1尾)	17	56	77	1	塩分高い 1尾まで
煮しめ 里芋 (2個 80g)	63	38	448	0.8	カリウム高い 1個まで
煮しめ 筍 (2切 80g)	40	48	376	0.8	カリウム高い 1切まで
なます (小鉢1杯 50g)	36	21	138	0.3	干し柿を除いて食べる
いくら (大きじ1杯 20g)	54	106	42	0.5	少量なら問題なし
めばちマグロ赤身刺身 (5切 100g)醤油なし	108	330	420	0.1	3切程度に
黒マグロ とろ刺身 (5切 100g)醤油なし	344	180	230	0.2	5切程度に
たらば蟹 (1/2杯 200g)	160	380	460	1.6	足2本以内に
毛蟹 (1杯 200g)	166	400	560	1.2	少量に
新巻鮭 (1切 80g)	123	184	304	2.4	1/2切以内に
赤飯 (200g) ごま塩なし	378	108	158	0	問題なし
お雑煮(餅2個 小松菜20g 鶏肉30g)	275	152	336	2.0	小松菜は下茹でてカリウムを減らし、汁は残す
うどん 茹で麺 (200g)	210	36	18	0.6	汁は残す
そば 茹で麺 (200g)	264	160	68	0	汁は残す
みかん (1個 100g)	46	15	150	0	1日1個まで

※一般的な数値を掲載しました。味付けや食材によって数値は異なりますので、参考程度にして下さい。

## 今月の透析食 Pick up



## MENU

海鮮チャーハン  
 春雨サラダ  
 ポークシューマイ  
 フルーツカクテル  
 ほうじ茶

透析を始めると尿毒症の症状で食欲が減退することがあります。これを放置すると体は筋肉を分解してエネルギーに変えるため、徐々に筋肉が失われ、歩行が困難になってしまったりします。エネルギー不足を回避する1つの方法として、いつもの白飯を炒飯にすると食欲がわきやすく、油でエネルギーアップもはかれるのでおすすめです。

## 1月の検査予定

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> レントゲン	<b>6</b> レントゲン
<b>7</b>	<b>8</b> 血液検査	<b>9</b> 血液検査	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 血液検査	<b>23</b> 血液検査	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

## 三保の森クリニックからのお知らせ



レントゲン検査の日はポタンのない腹だとそのまま撮影できますよ

毎月、月初めは保険証の提示をお願い致します。

