

年末年始の食生活上の注意点

腎機能を低下させる冬の3Kに注意しましょう！3Kとは寒冷、風邪、過労のことです。この3つは腎臓に負担をかけるため、悪化の原因になります。

①保温

体が冷えると血管が収縮し、血流も悪くなり酸素が隅々まで送られにくくなります。このため熱エネルギーの生産が悪くなり、免疫活性が低下し抵抗力も落ちます。また、腎臓での濾過に負担がかかり血圧の上昇にもつながります。保温を心がけてください。

②感染予防

風邪などの感染症にかかると腎機能が急激に悪化することがあります。外出する際は感染予防に努め、帰宅したら手洗いとうがいをしましょう。

③過労を避ける

年末年始は大掃除をしたり外出する機会が多くなります。普段と違う過ごし方をすることで疲れもたまりやすいです。十分な休息をとりましょう。また、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

④睡眠の確保

立ち姿勢よりも寝ている姿勢の方が腎臓を流れる血液の量が増えます。夜更かしは禁物です。

⑤暴飲暴食を避ける

たんぱく質・食塩過多に注意しましょう。ごちそうを食べたら1日の中で調整してください。

⑥低たんぱくと高エネルギー食品を準備しておく

治療用特殊食品を事前に準備しておく、たんぱく質を摂りすぎてしまったときやエネルギーが足りないときに調整できます。年末年始に向けて、普段食べ慣れているものや保存できるものを用意しておきましょう。



カロリーミックス
160kcal
たんぱく質0g



レナウェルエース
200kcal
たんぱく質0.75g



そらまめ食堂1/25ごはん
282kcal
たんぱく質0.18g



純米もち
70kcal
たんぱく質0.17g

エネルギー 1821kcal リン 616mg
たんぱく質 29.0g(9.66単位) カリウム 1202mg
食塩 5.51g

献立名	材料名	重量 g	表1 単位	表2 単位	表3 単位	表4 単位	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	食塩 g		
朝食	クローツサンの 関西風卵サンド	クローツサン	40	1.00			180	30	40	0.50		
		卵	50			2.00	60	100	60			
		出汁の素*	1(1/5スティク)			0.08	4	9	11	0.05		
		植物油	3				30					
		マヨネーズ	10				67	7		0.20		
	サラダ	練りマスタード**	2			0.03	3	3	3	0.06		
		クレソン	20			0.14	3	11	64			
		ミニトマト	30			0.11	9	9	87			
	紅茶	フレンチドレッシング	10				40			0.32		
		紅茶の抽出液	100						8			
果物	砂糖	5				20						
	もも(缶詰)	50		0.08		41	4	38				
昼食	きつねおにぎり	生活日記ごはん1/25	180	0.06			306	31	8	0.06		
		油揚げ	15			1.00	60	46	10			
		出汁または水	30									
		砂糖	3				12					
		みりん	3				6					
		ヤマサ昆布つゆ***	6(小さじ1)			0.08	6	12	4	0.55		
		白胡麻	3		0.2		18	16	12			
		豚汁	豚ばら肉	20			1.00	80	30	50		
			こんにゃく	20						8		
			ごぼう	10			0.06	7	7	32		
			人参	20			0.04	8	5	56		
			大根	20			0.03	4	4	51		
			ぶなしめじ	20					20	80		
			ヤマサ昆布つゆ***	18(大さじ1)			0.24	18	36	12	1.65	
			長ねぎ	10			0.02	3	3	22		
			水	300								
			柚子の皮、七味唐辛子	お好みで								
		間食	栄養補助飲料	カロリーミックス(りんご味)	125			160	2	15	0.02	
		夕食	黒米入りご飯	真粒米1/25	80	0.05			299	33		
	黒米****			5	0.12			17				
生鮭の南蛮漬け風	水		120									
	生鮭		40			2.67	80	107	134			
	片栗粉		3				10	1	1			
	玉ねぎ		30			0.10	11	10	45			
	なす		30			0.11	6	9	65			
	ピーマン		20			0.06	3	4	38			
	植物油		15				150					
	酢		15mL									
	砂糖		5				20					
	ヤマサ昆布つゆ***		18(大さじ1)			0.24	18	36	12	1.65		
	赤唐辛子		少々									
	かくや漬け		きゅうり	40			0.13	7	14	78		
			たくあん	10				5	5	15	0.45	
	果物		柿	80		0.11		50	12	143		
	合計			1.23	0.39	0.7	7.34	1821	616	1202	5.51	

は治療用特殊食品

* 理研ビタミン株式会社 素材力だし 本かつおだし 1g:エネルギー4kcal、たんぱく質0.25g、リン9mg、カリウム11mg 食塩0.05g

** 練りマスタード 100g:エネルギー174kcal、たんぱく質4.8g、リン140mg、カリウム170mg 食塩3.0g

*** ヤマサ昆布つゆ 小さじ1杯:エネルギー6kcal、たんぱく質0.23g(0.08単位)、リン12mg、カリウム4mg、食塩0.55g

**** 株式会社はくばく「雑穀クッキングくらぶもち黒米」100g:エネルギー344kcal、たんぱく質7.4g、食塩0g、リンとカリウムは分



【作り方】

《朝 食》



《クロワッサンの関西風卵サンド》

①クロワッサンは横半分に切り、下側にマヨネーズと練りマスタードを塗る。
(写真1)

②器に出汁の素と少量の水を加え、出汁の素を溶かす。
これに卵を割り入れ、全体を良く混ぜる。

③フライパンに植物油を加えて熱し、②の卵を入れ、卵焼きを作る。(写真2)

④③を①のクロワッサンに挟む。(写真3)

※治療用特殊食品ではないパンを使用する時はクロワッサンがお勧めです。

※関西では、卵のサンドウィッチは塩味の卵焼きを使うそうです。

最近は関東でもこのサンドウィッチが人気になっているようです。



写真1



写真2



写真3

《昼食》



《きつねおにぎり》

- ①「生活日記ごはん1/25」は電子レンジで約2分加熱し、ほぐす。
 - ②鍋に出汁（または水）、砂糖、みりん、ヤマサ昆布つゆを入れ、煮たさせる。
これに細切りにした油揚げを加え、汁気がなくなるまで煮る。（写真1，2）
 - ③①に②と白胡麻を加えて混ぜる。2つに分けて、おにぎりにする。
- ※冷めても美味しいおにぎりです。



写真1



写真2



《豚汁》

- ①豚肉は1cm幅に切る。こんにゃく、ごぼう、人参、大根は一口大に切る。
ぶなじめじは石づきを切り、1本ずつに分ける。
- ②鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、①の食材を加え、あくをとりながら、約10分煮る。途中で水が少なくなってきたら、適宜水を足す。
ヤマサ昆布つゆを加えて調味し、小口切りにした葉ねぎを加えて、火を止める。
- ③椀に盛り、お好みで柚子の皮、七味唐辛子を加える。



《夕 食》



《黒米入りごはん》

- ①黒米に水50mLを加え、半日以上おく。
(急ぐ時は熱湯を入れ、時々かきまぜて60分おく)
黒米を浸した水に水を加えて、120mLにする。
- ②炊飯器に「真粒米」、黒米、①の水を加えて全体を良く混ぜ、
早炊き機能で炊飯する。10分蒸らす。
- ③炊き上がったら、全体を良く混ぜる。



※黒米は玄米の種皮または果皮にアントシアニン系の紫黒色素を含む品種。
この色素は抗酸化作用があり、目にも良いことが知られています。
少量入れると、赤飯のようになり、滋養強壮作用が高まります。

《生鮭の南蛮漬け風》

- ①生鮭40gは2～3つに切り、全体に片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎ、なす、ピーマンは好みの形に切る。
- ③フライパンに植物油を熱し、①と②を揚げる。(写真1)
油切りをしたら、小さいバットに移す。
- ④小鍋に酢、砂糖、ヤマサ昆布つゆ、赤唐辛子の輪切りを2～3個入れ、
一煮立ちさせる。
- ⑤③のバットに④をかけ回し、味をなじませる。(写真2)



写真1



写真2

《かくや漬け》

きゅうりとたくあんを細切りにして、
混ぜ合わせ、しんなりするまでおく。
余分な水けをきり、盛る。

