

# 日野クリニック 透析すこやか便り

平成28年  
9月号

社会医療法人 頌徳会  
日野クリニック  
堺市中区深井中町 1248  
発行責任部署:血液浄化室  
発行日:平成28年9月



食欲が増す季節になりました。  
秋はカリウムを多く含む食材がたくさん出回り、透析されている方は食材選びに注意が必要です。健康に気を遣いながら、食欲の秋を楽しみましょう。

1日のカリウム摂取量は、**2000mg以下**に抑えましょう。  
(血液検査結果正常値は5.5mEq/L以下です)

## <秋の食材のカリウム値> (100g 中のカリウム量)

さつまい

640mg



里芋

640mg



栗

560mg



秋刀魚

190mg



まつたけ

410mg



柿

170mg



ぶどう

130mg



梨

140mg



### カリウム値が高いときのチェックポイント

- |  |   |
|--|---|
| □生果物、生野菜をたくさん食べていませんか？                   | □肉や魚をたくさん食べたり、牛乳をたくさん飲んでいませんか？                  |
| □芋類を電子レンジで調理したり、蒸したりしていませんか？             | □ドライフルーツを食べていませんか？                              |
| □ピーナッツやアーモンド、煮豆や納豆、豆類や種実類をたくさん食べていませんか？  | □ポテトチップスやポップコーンなどのスナック菓子を食べていませんか？              |
| □おやつ昆布などの海藻類を食べていませんか？昆布だしをたくさん使っていませんか？ | □コーヒー、ココアを何杯も飲みませんでしたか？                         |
| □100%の果実ジュース、トマトや野菜のジュースを飲んでいませんか？       | □生野菜を使用して鍋料理をしていませんか？<br>(煮汁にはカリウムがたくさん溶けています。) |



## 手作りで美味しく！元気レシピ

### 「秋刀魚の奄田揚げ」



<材料> 1人分  
 さんま 1/2尾  
 (約100g)  
 醤油 大さじ1/4  
 みりん 大さじ1/4  
 おろし生姜 小さじ1/4  
 片栗粉 大さじ1  
 揚げ油 適量  
 ししとう 2本

<作り方>

- ①さんまは頭と内臓を取り除き、2等分にカットする。ペーパータオルで水気を拭きとっておく。
- ②ボールに醤油、みりん、おろし生姜を入れ、①を加えて30分程冷蔵庫に入れておく。
- ③さんまを取りだし、ペーパータオルで水気をしっかりふき取る。
- ④片栗粉をまぶして160度の油で揚げる。ししとうは素揚げにする。

<1個当たり>  
 エネルギー: 264kcal  
 タンパク質: 13.6g  
 カリウム: 195mg  
 リン: 137mg  
 塩分: 0.8g



<ワンポイント>

リンが高めの方はいわしに変えることで、リンを抑えることができます。