

# 岐腎協事務局だよ

今こそ、助けあい、ともに明日へ

2023年12月NO.118号

発行 NPO 岐腎協

## NPO 法人岐阜県腎臓病協議会

### 年末年始のお休み

2023年12月28日(木)午後～

2024年1月8日(月)成人の日

年末年始は、「クリスマス」「大晦日(年越しそば)」「お正月」食事管理に気を付けましょう。

### 緊急連絡先

田中会長

090-2577-1601

(月・水・金 午後 透析)

高田事務局長

090-7602-3235

### 年末年始特別な食事を楽しむために意識したいポイント

#### 食事管理は複数日で調節

一食ごとの管理を意識するとストレスがたまってしまいます。食事管理は1回の食事のみではなく、前後の食事でも水分、塩分やカリウムなどを控えるなどしてうまく調節しましょう

#### 食べる分はあらかじめ取り分ける

大皿や重箱から直接食べると、自分がどれくらい食べたかわからなくなり食べすぎに繋がります。食べる前に自分が食べる分を取り分けておきましょう。

#### いつもよりこまめに体重計に乗って体重をチェック

年末年始は汁ものや塩分・糖分の多い料理が多く並びます。またお酒を飲む機会も増えるためこまめに体重計に乗って、いつもより体重が増えすぎているか確認しましょう。

#### おせち料理は、塩分・カリウム・リンが多め

おせちは日持ちをよくするために味付けが濃く、塩分の高いものも多く並びます。またカリウムやリンに加えて蛋白質が多く含まれる食材もあるため、どの品に注意が必要かを覚えておきましょう。

おせちの中で、特に塩分やカリウム、リン、たんぱく質の多食べ物の一例は以下の通りです。

料理名	注意点	成分表示の目安
数の子	日持ちのために食塩が多く使われているほか、蛋白質も多く含まれます	数の子塩蔵 20g（1本相当）あたり食塩相当量 0.2g、蛋白質 3.0g
昆布巻き	昆布はカリウムを多く含みます	昆布 100g あたり カリウム 1,800mg
栗きんとん	茹でこぼしなどをしてカリウムが減りにくいサツマイモを使用しています	サツマイモ 100g あたり カリウム 380mg
田作り	いわしを骨ごと食べるためカリウムやリン、蛋白質が多く含まれます	田作り 5g（10尾相当）あたり カリウム 80mg、リン 120mg
黒豆	黒大豆にはカリウムやリン、蛋白質が多く含まれています	黒大豆 20g（10粒相当）あたり カリウム 420mg、リン 130mg
筑前煮	ごぼうや里芋にはカリウムが多く含まれています	各 100g あたりのカリウム量 ごぼう 320mg、さといも 640mg

※成分表示は日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）を参照。あくまで目安量です

お餅は 1 個（50g）で 120kcal と、ご飯茶碗半分程度（70g）と同じカロリーです。エネルギー補充としては優れた食材ですが、食べすぎてしまったり、食べ方次第で水分やカリウム、塩分の摂りすぎにつながります。

お正月の餅料理の代表格である雑煮は水分が多く、野菜を入れる場合は煮汁に野菜のカリウムが溶け出すため汁は残しましょう。お餅は焼くと風味が豊かになるため薄味でも満足感が得られます。お餅に醤油タレをかけて食べる場合は塩分に注意が必要です。**きな粉は 100g あたりカリウムが 2,000mg** 含まれているため、かけすぎないようにしましょう。



特定非営利活動 岐阜県腎臓病協議会  
〒500-8385 岐阜市下奈良 2-2-1 岐阜県福祉農業会館 3階  
TEL 058-214-2497 FAX 058-214-2498 E-mail [npo@gijinkyo.jp](mailto:npo@gijinkyo.jp)



作成者：事務局長 高田 裕二