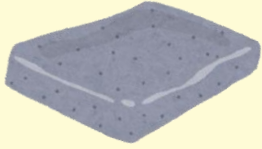


透析食だより

2025年
11月号

カリウムが少ないのに食物繊維が多い食品一覧

こんにゃく



食物繊維：2.2g
カリウム：33mg

しらたき



食物繊維：2.9g
カリウム：12mg

ぜんまい水煮



食物繊維：3.5g
カリウム：38mg

きくらげ（ゆで）



食物繊維：5.2g
カリウム：37mg

切干大根（ゆで）



食物繊維：3.7g
カリウム：62mg

記載されている数値は
食品100g当たりの
含有量です。

もずく



食物繊維：1.4g
カリウム：2mg

めかぶ



食物繊維：3.4g
カリウム：88mg

カットわかめ（ゆで）



食物繊維：3.2g
カリウム：15mg

便秘解消は食生活の改善はもちろん、食事以外でも

- ・3食決まった時間に食べる
- ・適度な運動
- ・睡眠をしっかりとる
- ・おなかのマッサージ
- …などのアプローチも効果が期待できます。



●作り方

- 1、さつまいもは拍子木切りにし、水にさらす。エリンギはかさといしづきに分け、かさは薄切りにし、いしづきは縦半分に切り、斜め薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。赤ピーマンは縦半に切って種を取り、5mm幅に切る。
- 2、フライパンにバターを熱し、さつまいも、玉ねぎを入れて炒める。きのこを加える。
- 3、塩、こしょうで味を調える。



●材料（2人分）

- ・さつまいも 中1/5本
- ・エリンギ 小1本
- ・たまねぎ 1/10個
- ・赤ピーマン 1/4個
- ・バター 1かけ
- ・塩 指3本でひとつかみ
- ・こしょう 少々

栄養MEMO

さつまいもは、時間をかけてじっくり加熱するほど甘くなります。これは、さつまいもに含まれるβ-アミラーゼという酵素が働き、でんぷんを麦芽糖（マルトース）という甘い糖に変えるためです。この酵素は60～70℃くらいで最もよく働き、さらにこの時間が長いほど甘味をより引き出してくれるのです。



栄養価（1人分）：エネルギー54kcal たんぱく質1.0g リン30mg カリウム181mg 塩分0.4g

栄養
コラム

「ながら食べ」が引き起こす体への影響

テレビを見ながら、スマホを触りながら、ついやってしまう「ながら食べ」。皆さんも経験があるのではないでしょうか。今回は、ながら食べが引き起こす体への影響についてお話したいと思います。

本来、食べ物は口に入れてよく噛むことで唾液と混ざり、胃に送られて消化酵素の働きによって徐々に分解され、小腸で吸収されます。この「噛む」動作がとても大切ですが、ながら食べをすると意識が食事からそれてしまい、自然と噛む回数が減ってしまいます。噛む回数が少ないと食べ物が十分に碎かれないまま胃に送られ、消化や吸収がスムーズに行えなくなり、胃や腸に負担がかかってしまいます。また、意識が食事からそれることで満腹感を感じにくくなり、食べすぎに繋がってしまいます。

テレビやスマホから少し離れて食事に集中することで、胃や腸への負担や食べすぎを防ぐだけでなく、食事そのものを楽しむことに繋がるでしょう。料理の見た目、香り、味などに意識を向けるだけで、同じ食事がまったく違って感じられ、新たな発見があるかもしれません。そんな小さな変化が毎日の生活に潤いをもたらしてくれると思います。

