

# 透析食だより

2026年  
4月号



## 透析患者の強い味方！白米を食べて毎日元気に

### 白米を食べるメリット

#### ①塩分ゼロ



パンや麺は作る時に塩が使われますがお米を炊く時は使いません

#### ②リン・カリウム少なめ



主食を白米にするだけでリン・カリウム管理がグッと楽に！

#### ③大切なエネルギー源



エネルギー不足は筋力・体力低下の原因に…

### 白米を食べるトレーニング

#### Step1



#### 味付きご飯

チャーハン、ピラフ、炊き込みご飯など

目標は1食につきお茶碗1杯 (150g)



#### Step3



おかずをのせて丼ものに  
とんかつをのせてソースカツ丼  
親子煮をのせて親子丼など

#### Step2



#### ご飯のお供を活用

鮭フレーク、鶏そぼろ、のりの佃煮、ふりかけなど

## GOAL!!



ごはんとおかずを交互に食べる

やったね！





## ●材料 (2人分)

・ごはん	茶碗 2 杯強
・ねぎ	1 本
・小ねぎ	2 本
・にんにく	1/2 かけ
・ごま油	小さじ 1/2
・豚こま肉	100 g
★塩	小さじ 1/2
★ごま油	小さじ 2
★鶏ガラスープの素	小さじ 1
★黒こしょう	お好みで
・白いりごま	小さじ 1

## ●作り方

- 1、ねぎはみじん切りにし、★の調味料と混ぜる。小ねぎは小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2、フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚こま肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 3、1のねぎを加えてさっと炒め、ごはんを加えて手早く混ぜ、火からおろす。
- 4、皿に盛り、小ねぎと白いりごまを散らす。

## 栄養MEMO

ねぎやごま油、いりごまの香りや風味は食欲を刺激するのと同時に塩分控えめでも美味しく仕上げてくれます。



栄養価 (1人分) : エネルギー592kcal たんぱく質13.4g リン170mg カリウム312mg 塩分2.0g

栄養  
コラム

## 「これさえ食べれば健康になれる！」 それ、逆に食事が偏っていませんか？

テレビやSNSで「体にいい」と紹介された食品を積極的に取り入れ、翌日にはスーパーで品切れになるといった光景を見たことはありませんか？反対に「体に悪い」と聞けば、その食品を一切食べなくなってしまうことはありませんか？これらの行動は一見、健康を意識した素晴らしい行動に見えますが、逆に食の偏りを招いているとしたらどうでしょうか。

このように、特定の食品や栄養が健康に与える影響を過大に信じたり忌避することをフードファティズムと言います。例えば「納豆はダイエットにいい」「ハムは発がん性があるから一切食べない」といった見方がこれにあたります。食事や栄養に関心を持ち、自身の食生活を見直すきっかけになることは非常に素晴らしいことですが、一方で、特定の食品ばかりを食べていたり、過剰に避けて食べなくなることで栄養バランスが崩れ、健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

「これさえ食べていれば健康になれる」といった完璧な食品は存在しません。どの食品にも多く含まれる成分と少ない成分があります。それを補うためにいろいろな食品を組み合わせる食べることが大切なのです。一つの食品に偏らず、多種多様な食品を少しずつ食べることが健康へのいちばんの近道だと言えるでしょう。