

11月

# 透析だより

コラム

## 鍋料理のポイント

だんだんと寒さが増し、冬を間近に感じる季節となりました。  
今回は、寒い日に食べたくなる鍋料理についてのお話です。  
透析をされている方も、ポイントを押さえて上手に楽しみましょう！

### ポイント① 透析の間隔が短い日（中1日）に食べましょう。

鍋料理は具材がスープを吸い、水分が多くなりがちです。  
できるだけ透析の間隔が短い日（中1日）に食べましょう。



例) 月・水・金曜日に透析の方 → 金曜日の透析終了～月曜日の透析までは避ける

また、鍋料理を食べる日の前後の食事は水分量が比較的少ない料理（炒め物、揚げ物など）がおすすめです。

### ポイント② 1人分の量を決め、あらかじめ取り分けておきましょう

鍋から自由に好きな具材を取る方法では、食べた量の把握が難しくなります。  
食べ過ぎ防止のため、あらかじめ1人分の量を取り分けておきましょう。  
1人用の鍋を使うのもおすすめです。

#### 1人分の目安量

肉・魚・豆腐	60～80 g
野菜・きのこ	100 g



### ポイント③ シメの雑炊・麺類は控えましょう

スープには、具材から溶け出したカリウムや食塩が多く含まれています。  
米や麺がスープを吸い、水分・カリウム・塩分を摂りすぎてしまうため、シメの雑炊や麺類は控えましょう。

鍋と一緒に白ご飯を食べるのがおすすめです。

