



新しい1年の始まりです！！ 第16号
今年も「しっかり食べて」「しっかり透析」を心がけましょう～♪



より良い透析と生活を続けていくうえで食事療法は欠かせません。エネルギーの消費量は年齢とともに低下しますが、貧血や炎症、心疾患などの合併症があると、より多くのエネルギーが必要となります。筋肉量の減少や活動量の低下を防ぐには、十分なエネルギーを確保することが必要となります。

透析患者さんのBMI(肥満度)は25.0くらいが予後が良いと言われています。

$BMI = \text{ドライウエイト(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$



エネルギーの摂取量はタンパク質や食塩のように尿や血液データでは推測することはできません。そのため、摂取量と消費量のバランスとなる体重が一定であれば必要エネルギーは満たされているという目安になります。

しかし、筋肉や骨、脂肪などの実質体重は減っているのに、水で置き換わっている可能性もあるので注意しましょう！！

※食塩8gを摂取した場合・・・体重は1kg増えます！！
以前お渡しした「塩分について」「体重管理について」なども読み返してみてください。

(むくみ)



健康効果の高い発酵食品について

発酵食品の歴史は古く、奈良時代には既に納豆やみそが食べられており、江戸時代には「みそを食べれば医者いらず」というほど生活に定着していました。

発酵食品は、微生物の力で食材を分解・合成し、うまみを引き出して栄養価を高めたものです。含まれている酵素はタンパク質から構成され、生命維持を助けています。消化を促す消化酵素や、代謝を高める代謝酵素があり美容にも欠かせません。

加齢やストレスで体内の酵素は減るといわれていますが、発酵食品はその働きを補ってくれます。また、腸内環境の改善も助けてくれます。

毎日何種類かの発酵食品を食べるとさまざまな細菌が助け合い、善玉菌が増えやすい環境を作ってくれるので、ぜひ試してみてください♪

発酵に使われる5つの菌

- ①乳酸菌・・・糖を栄養分にし、増殖を続け乳酸を作る。
善玉菌を増やし整腸作用を高める。
- ②納豆菌・・・枯草菌(稲わらなどについている菌)の一種。
納豆菌の作るビタミンK₂は骨を丈夫にする働きを持つ。
- ③酵母菌・・・糖をアルコールと炭酸ガスに分解する。
免疫細胞に働きかけ、腸内環境を改善する。
- ④麹菌・・・煮たり蒸したりした穀物から繁殖する。
乳酸菌や酵母の繁殖に必要なエネルギー源となる。
- ⑤酢酸菌・・・酢酸を作り、有機酸やアミノ酸が豊富。
疲労回復や血圧の上昇を抑制する。





身近にある発酵食品



食品名	菌名	特徴
納豆 	納豆菌	血行を促すナットウキナーゼや食後の血糖の急上昇を防ぐムチンなど栄養素の宝庫。 ※ワーファリンを服用している方は禁忌
ヨーグルト 	乳酸菌・酵母菌	善玉菌を増やし、免疫力を高める。 ※リンが高いので注意
チーズ 	乳酸菌・酵母菌	肝臓でアルコールの分解を促し、悪酔いを予防。 ※リンが高いので注意
キムチ 	乳酸菌	腸内細菌を整え、免疫力を高める。 脂肪を燃焼させるカプサイシンを含む。 ※塩分に注意
酒粕 	酵母菌・麹菌	腸で脂肪を吸収し、排出を促す。 疲労回復に役立つビタミンB6を含む。
みそ 	酵母菌・麹菌	朝は代謝を高める赤みそ、夜はリラックス効果のある白みそがおすすめ。(下記参照) ※塩分に注意
しょうゆ 	乳酸菌・酵母菌 麹菌	悪玉菌である大腸菌を死滅される殺菌力を持つ。 胃液の分泌を活発にする作用がある。 ※塩分に注意
酢 	乳酸菌・酵母菌 麹菌・酢酸菌	血のめぐりをよくする必須アミノ酸を含む。 疲労回復に役立つクエン酸を含む。



食欲増進効果にも期待できる香りを持つ、「みそ」の種類と塩分

種類	色と味	塩分量/大さじ1	名称
米みそ	甘みそ白	0.9~1.26g	西京白みそ・讃岐みそ
	甘みそ赤	0.9~1.26g	江戸甘みそ
	甘口みそ淡色	1.26~2.16g	相白みそ 
	甘口みそ赤	1.98~2.34g	御膳みそ
	辛口みそ淡色	1.98~2.34g	信州みそ
	辛口みそ赤	1.98~2.34g	津軽みそ・仙台みそ・越後みそ
麦みそ	甘口みそ	1.62~1.98g	四国、九州に多い
	辛口みそ	1.98~2.34g	関東に多い 
豆みそ	-	1.62~1.98g	八丁みそ・たまりみそ

おすすめ!!「酢みそ」を作って、和え物などに使ってみよう♪



材料(10回分)	作り方
白みそ100g 	すべての材料を清潔な保存容器に入れ、よく混ぜて出来上がり。 (参考図書…NHK出版・食品成分表) 
甘酒30ml	
酢大さじ1…前回お渡しした酢生姜の酢でも可能からし7g	