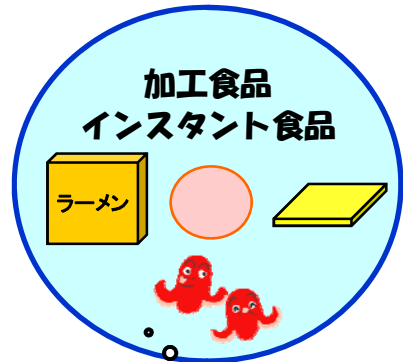


寒い日が続きますが、体調はいかがでしょう。かぜをひかないように、バランスのよい食事を心がけ、1日3食しっかり食事をとれるといいですね。

今月からは、リンについて紹介していきたいと思います。

腎臓の機能が低下すると、リンの排泄も低下し、体にリンがたまりやすくなります。そのため、食事からのリンの摂取をコントロールすることが大切になります。

## リンを多く含む食品には…



ウインナー、ハム、かまぼこ、



肉、魚、卵、牛乳、大豆



菓子類

## 食事のポイント

- ①たんぱく質は、体力を維持するために重要です。毎食1品はたんぱく質食品の料理を取り入れ、極端に控えすぎず、食べ過ぎないようにすることが大切です。
- ②レバー、卵類、骨まで丸ごと食べられる魚のとり過ぎに気をつけましょう。
- ③加工食品、インスタント食品、スナック菓子などは控えましょう。食品添加物としてリンが使用されているものもあります。

## 透析によって、不足しやすい栄養素③

不足しやすい栄養素をバランスの良い食事の中で取り入れましょう。

### ☆ ビタミンB6 ☆

**働き** ・たんぱく質の代謝に使われます。  
・免疫機能を維持します。  
・神経の働きを正常に保ちます。

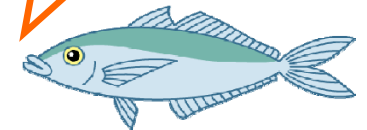
**食品** ・かつお、まぐろ、さけ、さんまなど

## さけの味噌マヨネーズ焼き

### 材料 (2人分)

・さけ	160 g (2切れ)
・酒	2 g (小さじ1/2弱)
・こしょう	少々
・たまねぎ	30 g
・生しいたけ	16 g (1枚)
・みそ	6 g (小さじ1)
・マヨネーズ	20 g (大さじ1と1/2)
・サラダ油	6 g (大さじ1/2)

・エネルギー	222 kcal
・たんぱく質	18.9 g
・カリウム	453 mg
・リン	226 mg
・塩分	0.6 g



### 作り方

- ①さけに酒とこしょうをふっておく。
- ②玉ねぎと生しいたけは、スライスする。玉ねぎは、さっとゆでこぼす。
- ③サラダ油をぬった鉄板にさけをのせ、オーブンで焼く。軽く火が通ったら、②をのせ、その上にみそとマヨネーズを混ぜ合わせたものをかけ、焦げ目がつくまで焼く。

鍋物、おでん、麺類、シチューなど温かい食べ物がおいしい季節ですが、水分が多いので続けてとらないようにしましょう。また、

