

さくら通信 春号

春の山菜について

もうすぐ山菜が採れる季節となりますね。沢山種類のある山菜ですが、カリウムが多い食品の一つです。それぞれのカリウム量を知り、調理方法や食べる量に注意しましょう!!

食品 (1回使用量)	カリウム(mg)	
	生	茹でこぼし後
わらび (50g)	185	5
ぜんまい (40g)	136	15
ふき (40g)	132	92
タラの芽 (2個)	92	52
ふきのとう (2個)	88	53
タケノコ (60g)	312	282

わらび・ぜんまいは茹でこぼすことでカリウムがぐっと減らすことができます。

ふきのとう・筍は茹でこぼしてもカリウムが多いので注意が必要です。

*ご家庭であく抜きした筍は、市販の真空パックされた水煮筍よりもカリウムが5倍以上残っています。筍は市販の水煮がお勧めです。(筍水煮 60g でカリウム 47mg)

4月から新しい先生が来ます!!

4月より勤務させていただきます。大石悠一郎と申します。昨年まで北海道旭川市で勤務しておりました。栃木は景勝地も多く勤務のない時は観光等できたらいいなと思います。個人的に洞窟が好きなのですが、大谷資料館は圧巻でした。また、行けたらいいなと思います。

専門は泌尿器科です。よろしくお願ひします。

大石 悠一郎



春は運動で体力を維持!

透析を受けている方は運動を控える方が多く、そのため筋力や体力が低下し、いざ運動をしようとした時に、思ったように体を動かさない事もあります。食事療法とともに適度な運動で改善を図りましょう。

体力を使う激しい運動(無酸素運動)よりもウォーキングやジョギング、水泳、ストレッチ程度のゆっくりした有酸素運動がおすすめです。継続した運動は代謝を活発にし、汗を出しやすくします。運動の内容に応じて、1日に30分程度を目安に、透析日以外の日に行うようにします。

倦怠感や疲れやすさがある時は、日常の家事動作の中でなるべく体を動かすようにします。雑巾がけ、草むしり、風呂掃除などは意外に運動になります。

血圧が高すぎたり低すぎたり、動悸や息切れがあるなど、状態によっては運動を中止した方がよい場合もあります。運動を始める前に透析スタッフや医師とよく相談することが必要です。

