

## おせち料理の栄養価を知りましょう

赤字が注意すべき栄養素

料理	エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	食塩相当量
黒豆 20g 	63kcal	13.7g	3.0g	160mg	50mg	0.3g
	●まめに働き、まめ（健康）に暮らせることを願う					
紅白かまぼこ 30g (2枚) 	29kcal	22.3g	3.6g	33mg	18mg	0.8g
	●祝儀のめでたい彩や、初日の出を連想させる					
だて巻 30g (1切れ) 	59kcal	17.6g	4.4g	33mg	36mg	0.3g
	●巻き物に似たかたちから、知識が増えることを願う					
なます 50g 	31kcal	46.8g	0.2g	126mg	10mg	0.3g
	●お祝いの水引を表す。また、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物					
かすのこ 40g (1腹) 	41kcal	35.6g	6.8g	13mg	45mg	0.6g
	●卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う					
こんぶ巻 50g (1個) 	115kcal	30.0g	6.5g	768mg	102mg	1.3g
	●「よるこぶ」の語呂合わせ					
田作り 15g 	58kcal	4.3g	8.1g	196mg	278mg	0.4g
	●田畑の高級肥料としていわしが使われていたことから、豊作を願う					
栗きんとん 30g (1個) 	102kcal	14.4g	0.5g	149mg	16mg	0.0g
	●金の財宝に似ていることから、豊かな1年になることを願う					
酢れんこん 30g 	37kcal	24.5g	0.6g	142mg	23mg	0.3g
	●れんこんの穴が先の見通しのよさを表す。花れんこんは「実になる」という縁起物					

透析ケア 2011 1月号 より引用

### 注意するポイント！

おせち料理は保存食なので味付けが濃く、塩分や糖分が高くなりがちです！そのため、水分も多く摂ってしまいがちになります。また、魚や卵、豆製品などリンやカリウムを多く含む食品を使用した料理が多いのも特徴です。おせちの栄養価の表は加工の仕方によって分量が変わる事がありますが、ご参考になればと思います。薄味を基本とし、量は食べ過ぎないようにしましょう。

## もし、災害にあったら？

2016年も熊本地震や鳥取県中部地震など多くの災害がありました。もしもの時に備えた準備をしておきましょう。災害時は十分な透析が出来ない最悪の事態も想定しておかなければなりません。透析を受けられない間、食事管理を普段より厳しくすることが極めて重要です。

1. エネルギー(カロリー)を確保する
2. たんぱく質、塩分、カリウムは控えめにする
3. 水分は適正に（過度な水分制限も危険！！）

救援物質が支給されたときは注意点をふまえ、また避難所のルールの従い、工夫して食べるようにしましょう。



## 災害時伝言ダイヤルの訓練について

大規模な地震があった際は災害時伝言ダイヤル訓練を行なうことが出来ません。詳しくは透析室前に張り出します掲示物をご覧ください。

日時：毎月1日 午後3時～（日曜日も行います）

### 今後の訓練予定日

- 2/1 (水)・3/1 (水)・4/1 (土)・5/1 (月)・
- 6/1 (木)・7/1 (土)・8/1 (火)・9/1 (金)・
- 10/1 (日) 11/1 (水)・12/1 (金)



ご不明な点がございましたらスタッフまでご確認ください。