



# 透析食通信 冬Ver. 2024年



## 冬にオススメ!! 免疫力・体力を高める透析食の工夫



寒い冬は体調を崩しやすくなり、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。透析を受けている方にとっても免疫力を高め、体力を維持するための工夫が必要です。ここでは、冬にオススメの透析食のポイントをご紹介します。

### ■旬の食材でおいしく栄養補給

冬は白菜、大根、かぶ、れんこんなどが美味しい季節です。特に根菜にはビタミンCが多く、強い抗酸化作用を持ち免疫力をサポートしてくれます。また鉄の吸収促進作用もあり貧血を助けます。カリウムの調整が必要な場合は、しっかりと茹でてから調理すると安心です。

#### ・白菜、ほうれん草、大根

カリウムの量を調整しながら煮物やスープにすると、温まりながら栄養補給ができます。

#### ・レンコンやカボチャ

エネルギーを補給しつつ、ビタミンやミネラルも摂れる優秀な食材です。

#### ・しょうが

体を内側から温める効果があり、冷え性の方にもおすすめです。



### ■体力を維持するエネルギー源を確保

寒い時期は体温を維持するためにエネルギーの消費量が増えることがあります。

- ・主食（ごはんやパン）は量を調整しながらしっかり摂り、エネルギー不足を防ぎましょう。
- ・油脂（オリーブオイルやバター）も、効率的にエネルギーを補給する手助けとなります。

### ■水分や塩分管理も忘れずに

冬は透析患者さんにとって、水分や塩分管理が特に重要な季節です。寒さや乾燥で喉が渇きやすくなる一方、水分を過剰に摂取すると体への負担が増加します。塩分も冬の食事で多くなりがちなので、高血圧やむくみを避けるためには塩分制限を守ることが必要です。塩分は薄味を基本にし、だしやハーブ、香味野菜を使って風味を加えることで、味を楽しみながら制限を守ることができます。