

腎臓をいたわりながら味わいたい 秋の味覚

～ いも・野菜・果物編 ～

旬の美味しい食材が並んでいるのを見ると自然と食欲がわいてきますね。
夏場に落ちていた食欲も徐々に回復し、「食欲の秋」を迎える方も多いのではないのでしょうか。



なぜ、秋は食欲が増すの？

① 気温が下がり、体温を維持するためのエネルギーが必要になるため

夏は、体温と気温の差が少なく、熱を作り出すエネルギーは必要ありません。
一方で、気温が下がり始める秋は体温と気温の差が大きくなる為、体内で熱を作り出すためにエネルギーが必要となります。これに応えるため食欲が増し、栄養価の高い食事を好むようになると言われています。

② 食欲を抑える「セロトニン」が減少するため

神経伝達物質「セロトニン」は満腹感を感じさせ、食欲を抑制する働きがあります。
夏から秋になるにつれ、日照時間が短くなると、日光を浴びる時間も短くなりやすいため、セロトニンの分泌量が少なくなります。その結果、食欲が増す可能性があるのです。

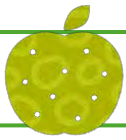


食欲をどのようにコントロールすればよいの？

日常に**適度な運動**を取り入れ、**日光を浴びる**ことは、セロトニンの分泌を増やします。
そして、**旬の食材を取り入れた栄養バランスのよい食事**を楽しむことは、心の豊かさや満足感に繋がります。毎日の食事に旬の食材を取り入れ、その時期にしか味わえない食材の香り、旨味を楽しんでみましょう。

もし、どうしても食べすぎてしまう時は、「食べる」という行動について意識を向けてみましょう。
例えば、食べたくなるきっかけ、何をどの位食べているか、食べ方(順番、スピード、咀嚼回数)、食材や料理の味、匂いや食感、自分自身の空腹感や満腹感、食べた後の体調はどうかを振り返り、一緒に考えていきましょう。





秋は「カリウム」を豊富に含む食材が多い？

秋といえば、さつまいもや栗、きのこ類が美味しい季節。また、柿やみかんなどの果物や、大根・里芋などの根菜、ほうれん草や白菜などの野菜も旬を迎え、よく出回るようになります。これらの食材には『**カリウム**』が多く含まれていることをご存じでしょうか。

腎機能の低下

カリウムの排泄機能低下

血中のカリウムが増加
(高カリウム血症)

カリウムは身体の機能を正常に保つ為に必要な「ミネラル」のひとつで、ほとんどが体の細胞内にあります。食事から摂取したカリウムは、小腸で吸収され、大部分が**腎臓から排泄**されます。そのため、腎機能が低下しカリウムがうまく排泄されなくなると、**食事からのカリウムの摂取量を制限**しなければなりません。



高カリウム血症は、しびれや不整脈といった症状が現れる他、重症の場合、心停止といったことも起こり得るので、

**カリウム制限が必要な方は摂り方に
注意が必要です。**

カリウム制限の場合、カリウムの多い食材は食べられないの？

カリウムは様々な食品に含まれています。食品に含まれるカリウムの量を知り、カリウムの量を減らす調理方法を取り入れることで、適切なカリウムを摂れるようになります。



里芋 生 100g

カリウム 640mg

↓ -15%

里芋 ゆで 100g

カリウム 480mg

↓ -53%

里芋 冷凍 100g

カリウム 340mg

水に晒したり茹でこぼすことで
カリウムの量が 約1~5割減ります。



みかん 生 100g

カリウム 150mg

↓ -50%



みかん 缶詰 100g

カリウム 75mg

カリウムはシロップに溶け出します。
シロップは残しましょう。

⚠ 焼く、蒸す、炒める、電子レンジ加熱、ではカリウムは減りません。
小さく切って水に晒したり、茹でるとカリウムを減らせます。

同じ食材でもカリウムの量がこんなに違うのは驚きですね！

* 豆知識

食品成分表には「生」と「ゆで」の項目があります。
「生 100g」をゆでた物＝「ゆで100g」ではありません。
食品によって重量が減るもの、増える物があります。

茹でると重量が減る

例：小松菜、ほうれん草

茹でると重量が増える

例：ブロッコリー

ほうれん草

生 100g



=

ゆでると 70g



ほうれん草「生100g」「ゆで70g」「冷凍ゆで70g」の栄養価の変化 (参考：日本食品標準成分表2020年度版(八訂))

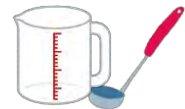
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
生	18	1.7	690	47
ゆで	16	1.5	343	30
冷凍 ゆで	18	2.0	63	29

❖ カリウム量が減る冷凍野菜は、にんじん、グリーンピース、とうもろこしがあります。
(日本食品標準成分表「ゆで」「冷凍ゆで」より比較)

副菜



さといもの南蛮煮



【材料(4人分)】

豚もも肉	40g	
里芋(冷凍)	160g	8個
人参	40g	1/4本
ごぼう	60g	1/3本
こんにゃく	200g	
サラダ油	8g	(小さじ2)
だし汁	200g	(1カップ)
赤味噌	12g	(小さじ2)
酒	8g	(大さじ1/2)
砂糖	12g	(大さじ1と1/3)
グリーンピース	お好みで	
小ねぎ	お好みで	
七味唐辛子	お好みで	

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ② 人参、ごぼうは乱切りに、こんにゃくは好みの大きさにちぎり、下茹でをする
- ③ 熱したフライパンに油をひき、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋を炒める
- ④ だし汁を加え、煮汁が少なくなってきたら、調味料とグリーンピースを加える
- ⑤ 器に盛り、お好みで小ねぎ、七味唐辛子をかける

栄養量(1人前)

エネルギー

97 kcal

たんぱく質

3.1 g

食塩相当量

0.5 g

カリウム

272 mg

◆さらにカリウム制限をしたい方へ

「里芋」「ごぼう」→「大根」「玉ねぎ」にすると、カリウム211mgに減りますよ◎

秋に美味しい芋類、野菜やきのこ、果物には、食物繊維などの栄養素も含まれています。食事の最初に食物繊維がたっぷりの野菜やきのこを味わいながらよく噛んで食べることで、満腹感が得られ食欲のコントロールに役立ちます。寒暖の変化が激しくなる秋は、体調管理と同様に、心を落ち着けることも大切です。心とからだにやさしく過ごすことを意識してみてくださいね。