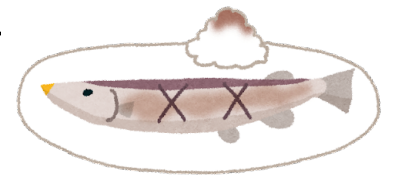


栄養部からのお知らせ

▶ やっと秋らしくなってきました♡

食欲の秋！と言うほど秋めいていませんが、もう秋の味覚は食べられましたか？秋の味覚と言いましても、海のもの、山のもの色々ありますが、最も『秋の味覚』と感じる食べ物ランキングでは、1位がさんま、2位が栗、3位が松茸、4位がさつまいも、5位が柿だそうです。でも『秋の味覚で最も好きな食べ物ランキング』では1位はさんま、2位はさつまいも、3位が栗、4位がぶどう、5位が新米と秋を感じる食材と秋に食べたい食品には差があるようです。



人気のさんまですが2019年から漁獲量は減少の一途…。3年連続過去最低を更新しているとも言われています。更に気候変動の影響なのか細身のものが多いそうです。大きく成長したさんまが食卓に上る日が来ることを期待しています。♡

	100g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	リン mg	カリウム mg
魚類	さんま皮つき 生	287	18.1	180	200
	かつお秋獲り 生	150	25.0	260	380
	うなぎ養殖 生	228	17.1	260	230
	はも 生	132	22.3	280	450
	しろさけ 生	124	22.3	240	350
	いくら	252	32.6	530	210
	すじこ	263	30.5	490	180
	まさば 生	211	20.6	220	330
	しらす 生	67	15.0	340	340
	たちうお 生	238	16.5	180	290
きのこ類	えのきたけ 生	34	2.7	110	340
	生しいたけ 生	25	3.1	87	290
	ぶなしめじ 生	22	2.7	96	370
	なめこ 株採り生	21	1.8	68	240
	エリンギ 生	31	2.8	89	340
	まいたけ 生	22	2.0	54	230
	まつたけ 生	32	2.0	40	410

その他の	さつま芋皮なし生	126	1.2	47	480
	日本ぐり 生	147	2.8	70	420
	ぎんなん 生	168	4.7	120	710

《日本食品標準成分表八訂》

必要栄養量は個別で違いますが、1食およそリンは300mg
主食のごはん200gにリンが68mg含まれるので、副食では
200mgを目安に食品を組み合わせていきましょう。またカリ
ウムは1食600mgを目安に調整していきましょう。



➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に
栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活
や食習慣にあると言われていています。一度食事の傾向を見
直してみられませんか？



➤ お料理教室のご案内



10月のお料理教室は透析患者様やたんぱく質と塩分コント
ロールされておられる腎臓病の食事療法を実践されておられる方、
エネルギーと塩分をコントロールされている方を対象とした教室を
計6回予定しています。💖