



第2弾

栄養だより Vol.8

～・秋の味覚～



医療法人 心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

前回に引き続き、秋の味覚「第2弾」！果物のご紹介をしたいと思います。
皆さんカリウムのこと気にし過ぎていませんか？カリウムは低すぎると不整脈にも繋がります。
当院では、充分食べて頂けるように、しっかり透析をしております。



カレンダー

- 1日 コーヒー日
醤油の日
- 2日 豆腐の日
- 5日 レモンの日
- 8日 そばの日
- 12日 豆乳の日
- 13日 さつまいもの日
- 17日 減塩の日
- 26日 柿の日
- 30日 卵かけご飯の日
- 31日 ハロウィン



「柿」に含まれる栄養素！

ビタミンCは
レモンの
5倍！

免疫力UP

カリウム
含有量
425mg
(約1個)

【調理例】

- ※サラダ、和え物、天ぷら、煮物、デザートなど
- ・柿と春菊の胡麻和え
 - ・豚肉と柿の炒め物



「梨」に含まれる栄養素！

・ソルビトール	虫歯になりにくい
・食物繊維	整腸作用
・アスパラギン酸	疲労回復
・プロテアーゼ	消化を促進



「りんご」に含まれる栄養素！

・ペクチン	虫歯になりにくい
・ポリフェノール	血流を改善

ハロウィン



秋の収穫をお祝い、悪霊をはらうお祭りです。元来主役は、かぼちゃではなく『かぶ』が主役だったそうです。



かぼちゃは、ビタミン、ミネラルが豊富！皮膚の健康維持、免疫力UPにも効果的。

冷凍食品のカットかぼちゃも利用しましょう。

今月のメニュー

柿のなます月

＜＜材料＞＞(2人前)

- ・柿 大1/4個
- ・大根 約2.5cm
- ・食塩 少々(塩もみ用)

- A
- ・酢 10cc
 - ・砂糖 小匙2/3
 - ・淡口醤油 小匙1/6
 - ・食塩 少々



＜＜作り方＞＞ ◎サラダチキンやツナを入れてタンパク質UP

- ① 大根は千切りにして、塩でよく揉んで水気をきる。
- ② 柿は皮を剥いて薄くスライスし、千切りにする。
- ③ ①と②を合わせAで和える。

ビタミンA
ビタミンCが豊富！

- ・皮膚の健康維持！
- ・鉄の吸収を促進！



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。