



## 健康応援だより



2023年9月  
赤城クリニック  
作成者  
管理栄養士 酒寄

### 美味しい秋の食材を安心して食べるには？

暦の上では秋だというのに、耐え難い残暑が続いています。  
朝夕も過ごしやすくなつたとは言い難く、食欲が落ちたり、疲れやすかつたりと  
今年の夏は体調管理に苦心したのではないでしょか？

まだまだ暑さは続いていますが、だんだんと秋の味覚が店頭に並ぶようになりました。  
旬の食材は、旬でない時期に比べて栄養も豊富に含まれ、その時期にしか  
味わえない香りや旨みを持っています。

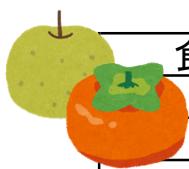
秋の食材を安心して楽しめるよう注意したいポイントを確認し、適量を  
美味しいいただきましょう。



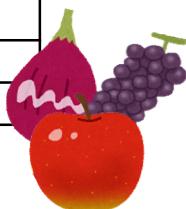
### 水分量が多い食材

なしやぶどう、りんごなどの果物は水分量に注意が必要です。  
果物の重さの80～90%が水分になります。

りんごやなしでは半分ほど食べると、コップ半分ほどの水分を摂ることと  
同じになります。



食品100gあたり	目安量	水分量	摂取目安量
いちじく	大約1個	84.6g	中1個
柿	中約2/3個	83.1g	中1/2個弱
なし	中約1/2個	88.0g	中1/3個
ぶどう(デラウェア)	約1房	83.5g	小1房弱
りんご	中約1/2個	84.1g	中1/3個



水分量は同じ

## カリウムが多い食材

さつま芋や栗、きのこ類が美味しい季節となります。これらにはカリウムが多く含まれています。

きのこ類は一度ゆがいてから調理することによりカリウムが減るのでおすすめです。さつま芋や栗は、蒸したりゆでたりしても、カリウムの量は減りません。また、果物も水分と共にカリウムも多く含まれるので注意しましょう。

食品100gあたり	カリウム(生)	カリウム(ゆで)
さつまいも(皮なし)	480mg	480mg(蒸し)
柿	170mg	
栗	420mg	460mg
ぶなしめじ	370mg	280mg
エリンギ	340mg	260mg
えのきたけ	340mg	270mg



同じ100gあたりでも調理や加工の違いによって、カリウムの量が変わります。  
焼き芋、干し柿、甘栗は特にカリウムが高いので要注意！！

カリウムは



1日1500mg程度に

100g当たりのカリウム  
摂取目安量



焼き芋:540mg  
1/4本



干し柿:670mg  
1/3個



甘栗:560mg  
2~3粒

気温が涼しくなってくる秋は夏に比べて身体の中に多く水分が残り、透析間の体重が増えやすくなる季節です。

また暑い夏が過ぎ、だんだん涼しくなってくるので温かい汁物や煮物、鍋物料理を食べる機会が多くなります。

汁物は飲んだ汁がそのまま水分量となり、また鍋物や煮込み料理の汁気も水分量となるため体重の増加に繋がります。

**体重の増加量が多い場合は飲水量と合わせて、汁物や野菜・果物に含まれる水分など、食事で摂る水分量もチェックしてみましょう。**



魅力的な食材が満載の秋、寒い冬を元気に過ごせるように食べ過ぎに気を付けながら、旬の食材を楽しみましょう！！

