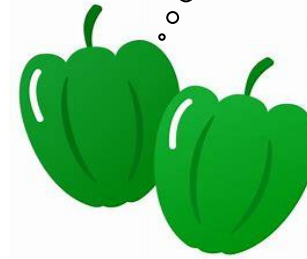


# 旬の食材でクッキング☆

ピーマン



多く含まれる栄養素

- 食物繊維 ●βカロテン
- ビタミンC ●ビタミンE

効果

- 便秘改善
- 活性酸素除去
- 抗酸化作用
- 血流改善

～無限ピーマン～

材料（2人分）

- ピーマン 3個
- エリンギ 1本
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- ごま 小さじ1/2



栄養成分（1人分）

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	2.3g
食物繊維	2.0g
塩分	0.4g

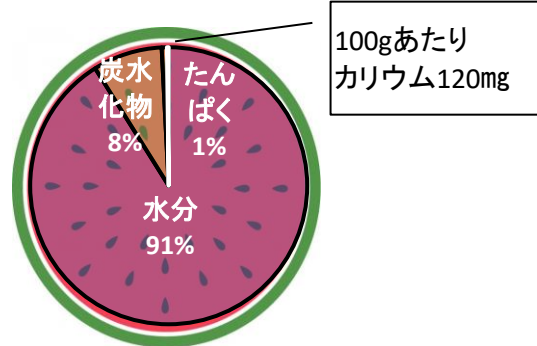
<作り方>

- ①ピーマンは縦に半分に切って種を除き、縦に細切りにする。エリンギは横に2等分し、縦に4等分してからさらに細切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで600W2で分加熱する。
- ③軽く水を切り、鶏がらスープの素、ごま油、ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④器に盛りつけて完成。

## スイカは腎臓に良いって本当？

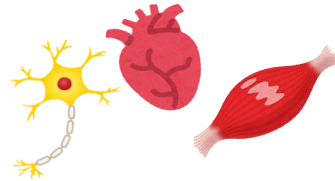
スイカは腎臓に良いから、腎臓が悪い人は食べた方が良いという話を聞いたことはありませんか？しかし、良かれと思って食べたスイカがかえって危険な状態を招くこともあるため、注意が必要です。

スイカの約90%は水分です。右の円グラフには入らないほど微量に含まれる栄養素の中にカリウムという栄養素があります。スイカはこのカリウムが比較的多い食品です。水分の多さとカリウムの性質が合わさって、むくんだり血圧が高くなったりする腎臓病にはスイカが良いと言われるようになったのかもしれませんが。

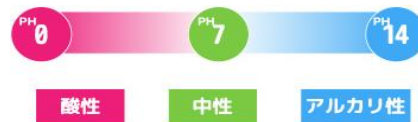


## カリウムの役割とは？

神経や筋肉の働きを調節



体液pHバランスの調節

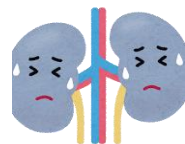


ナトリウムの排泄促進



カリウムは上記以外にも様々な作用があります。腎臓でナトリウムが再吸収されるのを抑制し、尿に排泄することを促進することで血圧を下げるという作用は、健康な人にとってはとても良い効果です。

## なぜ腎臓が悪い人は危険なの？



健康な人はカリウムを多くとりすぎても尿から排泄されますが、腎臓の機能が低下するとカリウムをうまく排泄できず、身体にたまりやすくなり高カリウム血症となることがあります。

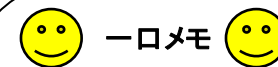
高カリウム血症は最悪の場合不整脈による突然死を引き起こす可能性もあるので、スイカ以外にもカリウムを多く含むイモ類や生の果物は食べすぎないように注意しましょう。

腎機能が落ちていると言われた場合は、まず自分の腎臓の機能やカリウム値について医師に確認してみましょう。

●高カリウム血症の症状



\*慢性腎臓病ガイドラインより、血清カリウム値は4.0mEq/L～5.5mEq/Lに管理することが望ましいとされています



## 月の模様は何に見える？



2024年の十五夜は9月17日です。十五夜は美しい月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝をする行事で、『中秋の名月』と呼ばれています。日本では、月の模様は餅つきをしているうさぎに見えると言われていたようですが、海外ではライオンや人、カニなど国によってその見え方は様々なようです。面白いですね。改めて月を眺めてみてはいかがでしょうか。

栄養科

