

はじめましょう 温活

血液透析をされている方は、血液を体の外に出して循環させるため体温が下がりやすく、また末梢の血流が悪くなりやすい状態です。様々な食材で内側からじんわりと温めましょう！

ビタミンE

血行促進作用

- ・小松菜、パプリカ、白菜、ブロッコリー、ネギなどに多く含まれます
- ・油と一緒に摂ったりビタミンCと組み合わせると効果的です



アリシン

エネルギー代謝促進

- ・ねぎ、にんにく、玉ねぎ、らっきょうなどに多く含まれます
- ・熱に弱いので加熱しすぎに注意
- ・細かく潰したり切ったりすることで活性化します



ビタミンC

毛細血管の機能維持

- ・みかん、白菜、ネギ、ブロッコリー、キウイなどに多く含まれます
- ・熱に弱いので加熱し過ぎに注意



ショウガオール

血管拡張作用

- ・加熱した生姜に多く含まれます
- ・生姜を乾燥させたり加熱したりすると生成されます



ピペリン

血管拡張作用

- ・こしょうやヒハツに多く含まれます
- ・油と一緒に調理すると吸収されやすいです



善玉菌

エネルギー代謝促進

- ・味噌、酒かす、納豆、塩麴などに多く含まれます
- ・摂りすぎに注意（過敏性腸症候群等が悪化する可能性あり）



調理の際のポイント

ビタミンCやアリシンを残してカリウムは減らしたい

- ・カリウムは最初のゆで汁に多く溶け出します。そのため、たっぷりの湯で30秒～1分だけ茹でてお湯を捨て、その後ふたをして軽く蒸すもしくは電子レンジで加熱するとビタミン等の流出を防ぐことができます

ジャガイモ：10分ほど水さらしし、レンジで3～4分加熱

ほうれん草：さっとゆでこぼし、レンジで1～2分加熱

ブロッコリー：水さらしし、レンジで2～3分加熱

キャベツ：さっと茹でてこぼし水切り