



透析食通信 秋Ver. 2025年

*

- 酸性に傾きがちな体を秋野菜で整える -

秋も深まり、朝晩の涼しさが増してきました。 旬の食材が豊富なこの季節は、つい肉や魚の料理が中心になりがちですが、食事内容によっては体内の酸性負荷(PRAL)が高くなることがあります。新潟大学の研究によると、透析患者において食事性酸負荷が高い場合、長期的な健康への影響が示唆されることが報告されています。

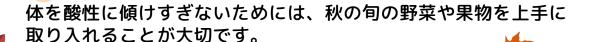
PRAL (Potential Renal Acid Load) とは、

食事によって体にどれだけ酸性が生じるかを示す指標

● 酸性を生じやすい : 肉、卵、チーズなどの動物性食品

アルカリ性を生みやすい:野菜や果物

(参考:新潟大学プレスリリース 2024年)







透析食通信 秋Ver. 2025年



アルカリ性を補う秋のおすすめ食材

根菜類:里芋、さつまいも、れんこん、ごぼう

きのこ類:しめじ、まいたけ、えのき

その他:大根、かぶ、白菜、大豆、大豆製品

上記食材の他にも、柿やりんごなどの果物も少量取り入れると、 味覚の楽しみを保ちながら酸性負荷の調整につながります。

<注意!!>

透析患者さんの場合、カリウム量に注意が必要なため、茹でこぼ しや水さらしなどの調理工夫を取り入れましょう。

🌄 根菜の煮物をだしをしっかり効かせて塩分控えめに調理する るきのこを焼き物や汁物で香ばしく楽しむ

※果物はおやつ代わりに少量ずつ取り入れるなど

秋は「食欲の秋」でもありますが、同時に「体のバランスを整え る秋」と捉え、旬の野菜や果物を少し加えるだけで、体にやさし い食事を心がけることができます。PRALの考え方を参考に、秋 の食材を上手に活用して、元気に冬を迎えましょう。