

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）が高くなる場合があります。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）

体を酸性に傾けすぎないためには、秋の旬の野菜や果物を上手に取り入れることが大切です。

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。

- Point! 根菜の煮物をだしをしっかりと効かせて塩分控えめに調理する
- Point! きのを焼き物や汁物で香ばしく楽しむ
- Point! 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。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。