

# 栄養だより

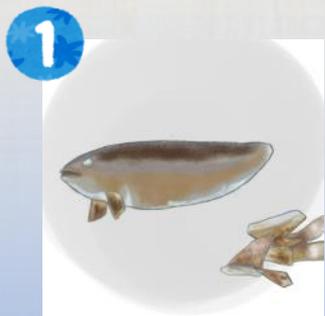


## 「鮎」 ～リン吸着剤によるリンコントロール～

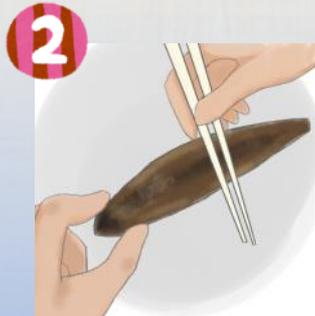


鮎は夏を旬とする魚で6月ごろから漁が解禁されます。若鮎、特に天然物は「香魚」と呼ばれるように「スイカの香り」がするとされています。若鮎は香りを生かした塩焼きとして食べる人が多いです。みなさんは鮎の塩焼きをどのように食べていますか？骨が柔らかく、ボロボロと身が崩れやすいため、キレイに食べられないという方も多いのではないのでしょうか。

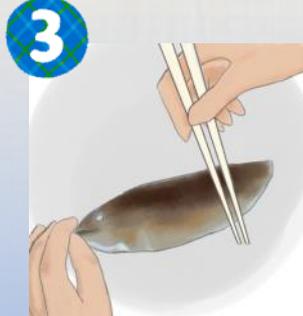
### ～鮎の塩焼きのキレイな食べ方～



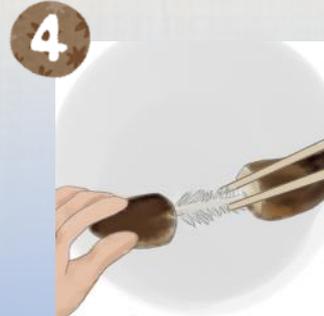
1 尾を折って取り外す。  
ヒレも取り外しておく。



2 上から箸で表面をぐっと押し、骨から身を剥がす。まんべんなく押していくことがポイント。



3 横からもまんべんなく押さえつけていく。



4 頭の部分に箸を差し込み、頭を引っ張って骨を抜く。この時に骨を折らないように箸で身を押さえる。



5 身から骨だけをキレイに抜きとれたら成功！

# ～鮎を食べるときに注意したいこと～

魚の骨や内臓、卵といった部位には  
**リンが多く含まれている**とされています。

## 鮎は…

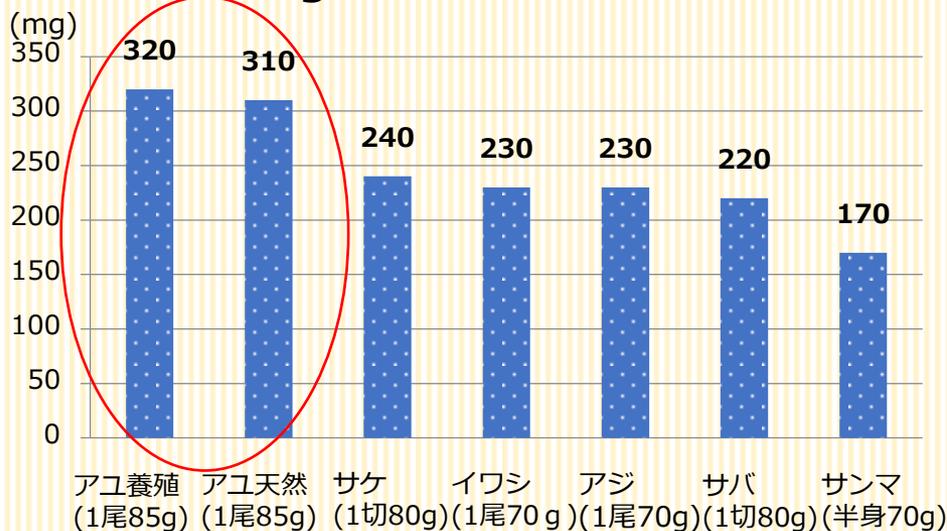
- 骨がやわらかく、小骨も食べられる
- 内臓も食べられる
- 子持ち鮎の場合は魚卵を含む

リンを  
多く摂取  
してしまう！



**1食につき、1尾を目安量にしましょう！**

### 100gあたりのリン含有量



※括弧内は1食あたりの目安量です

**注目!**

「やな」などの食事処では、  
鮎の塩焼きやフライ、煮つけ、  
鮎飯など様々な料理が提供されるため、  
1尾だけで収まらない！という方には…



**リンの吸着剤**を活用！



**リンの吸着剤の内服方法を工夫**することで  
対処できる可能性があります。  
気になる方は医師、看護師、栄養士など  
透析室のスタッフへ相談を♪