



新年あけまして おめでとうございます。
 今年も、皆様にとって良い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。
 どうぞよろしくお願い致します。

1年の計は元旦にあり！ 1日の始まりは 朝食にあり！



当院の透析患者様の中には、体重増加を少しでも抑えようと朝食を欠食したり、飲み物のみであったり、また「食欲がない」「透析中にトイレに行きたくない」など様々な理由で朝食を摂らない方もおられます。なので朝食の役割を理解して、朝食をきちんと取る習慣を身につけることが大切です。

★朝食にはどんな役割があるの？

①脳にエネルギー補給！

脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝、目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで、朝食を食べて脳にエネルギーを補給する必要があります。

頭がスッキリさえますよ！

③排便を促す！！

食べ物を摂ることで、消化器系が活動をはじめ腸が刺激され、便秘がよくなります。



②体温が上昇↑

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので体が元気に動きだします。



代謝アップ！

★朝食を抜くとどうなるの？

- 集中力低下 ○イライラ ○だるい
- どうしても残りの2食でたくさん食べてしまうため、脂肪が体内に蓄積されやすくなりますね！→肥満体質！！
- 糖質や脂質の代謝に必要なビタミン・ミネラルを十分に確保することが難しい→エネルギー不足、貧血、便秘、体調が崩れやすくなります。

★朝ご飯をしっかり食べるには・・・

- ①早寝・早起きをする。→朝食をゆっくり食べ 排便時間をとるといいですね。
- ②寝る前に食べない→夕食から朝食までの時間をしっかり空けることにより、お腹が減って食べる準備ができます。

見た目 右写真(トースト+目玉焼き)を摂った方が体重が増えそうですが…実は…!

例)

○朝：牛乳1本の場合

水分は、どちらが多い？

○主食+主菜+副菜とバランスのよい献立

牛乳(200ml)



水分:175g

カリウム:300mg
リン:186mg

トースト+目玉焼き
(サラダ菜1枚+トマト30g)



水分:100g

カリウム:230mg
リン:150mg

飲み物ではなく「食事」として摂るとエネルギーと必要な栄養素が確保できますね。



牛乳のみの方が水分が多い、またカリウム、リンも多くなる。お腹が空きやすいですね。

もし朝食を摂れなくて透析前でも食べやすいもの

おにぎり

サンドウィッチやホットサンドやドーナッツ



作りおきもでき、手軽に食べれますよね。



エネルギー源となります



12月の料理教室

昨年の12月16日に料理教室を開催し、家族を含めた14名の方にご参加頂き、下記の献立を作りました。各班のチームワークもバッチリ！素早く楽しく！美味しく！頂きました。次回は4月に開催予定です。



鶏肉と春雨のピリ辛炒め

新ごぼうの炊き込みごはん



かぶとリンゴのマリネ

レモン風味の淡雪かん

