



また、寒くなってきましたね！皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回は「エネルギー」と「摂りかたのポイント」をまとめてみました。



エネルギー不足になっていませんか？

エネルギーとは体を動かすための燃料です。人が生きて行くためにはエネルギーが絶えず必要です。体を動かさない状態でも体温の保持 呼吸 血液の循環などによって体力は消耗し、また透析は非常に体力を使う治療です。制限ばかり…と思われる透析食ですが、エネルギーは健常人と同等、もしくは、それ以上にとることが大切です。
エネルギーが不足すると、抵抗力の低下・体力の低下・貧血・食欲不振などを招きます。ドライウエイトが下がっていく方は、食事量、ご飯の量、油の利用が減っていないか？確認してみてくださいね。

エネルギーとなる主な栄養素は

糖質
(炭水化物)

脂質

ポイント1

ご飯を中心とした主食が重要です！そして欠食しないことです！



①自分の身体に合った主食量をしっかりとる

○炭水化物(穀物や砂糖に多い)を十分にとることはエネルギー確保の基本です。中でも「**ご飯**」を中心とした主食の摂り方が重要です。腹持ちもよく便秘予防にもなります。**決められた量のご飯を1日3食しっかりと食べましょう。**例)1800kcalの方は→200g程度のご飯を食べましょう。

(麺類は塩分・水分量が多い,またお腹が空きやすいのでおススメしません)



②でんぷん製品を料理に取り入れてみましょう

でん粉



片栗粉



春雨



くす粉

○春雨20g・70kcal

カリウム・リンは微量なので安心♪ 酢の物・サラダ・炒め物にどうぞ！

○揚げ物に片栗粉を使ってみましょう。魚・肉の唐揚げ・ムニエルなど

③糖分も利用しましょう

糖分として100~200kcal程度 摂ればいいですね♪

砂糖



砂糖

はちみつ

○紅茶に砂糖を入れる
○トーストにはちみつ・ジャムをぬる。

ジャム・嗜好品



ジャム



あめ

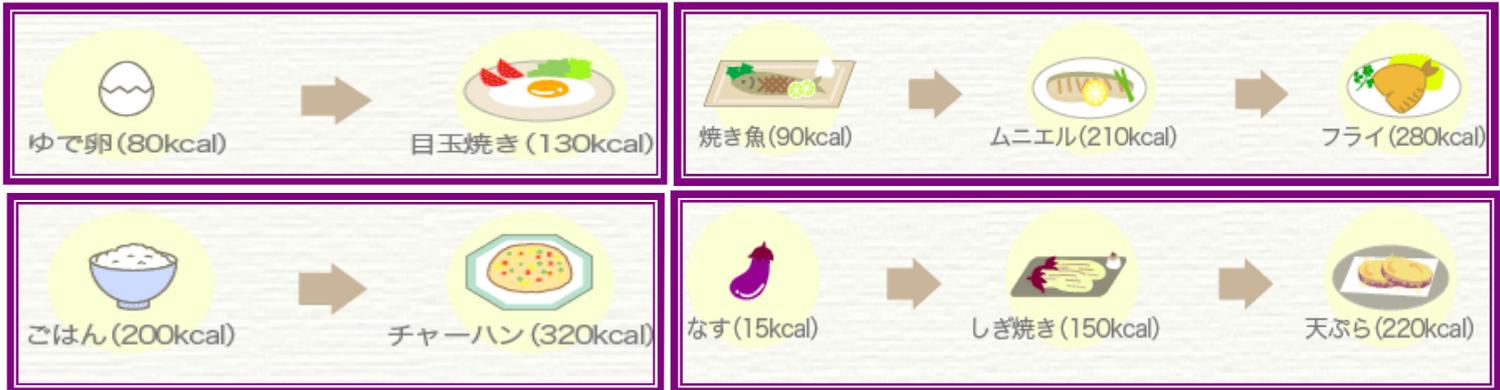
ポイント2

脂質（油脂類）でエネルギーアップ!

★油脂は少量で高エネルギー。

- 天ぷらやフライなどの揚げ物、炒め物などを1日に1回くらいとりましょう。
- トーストにバターを塗るのもいいですね。
- サラダには塩分の少ないマヨネーズを利用しましょう。
- 風味づけに…ごま油、バター、オリーブ油を使ってみては…

調理法によるカロリーアップの工夫



塩分
0.3gと
少な目です

大さじ1杯で100kcal



目安として
1日に**大さじ2~3**
は必要ですよ。



ポイント3

不足エネルギーを間食で補充!

食事を十分に摂れない時は菓子類などの間食で補いましょう。ただし日常的には摂り過ぎないようにすることが必要です。※黒砂糖を利用した菓子類・干し柿・干し芋・甘納豆・チョコレート・芋かりんとう・ポテトチップス・ナッツ類はカリウムを多く含みます。

またクリームや卵を使用する洋菓子は、リンを多く含みます。

【オススメのおやつ】

ゼリー・マシュマロ・キャラメル・ガム・きび団子・水ようかん・ういろう・わらびもち・ぎゅうひ

おやつが多すぎて、
食事量が減らない
ようにしましょうね!

