



まだ肌寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？
今回は「エネルギー」とその「摂りかた」について、まとめてみました。

エネルギーは十分にとれていますか？



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、エネルギーは健康人と同等、もしくは、それ以上にとることが重要です。エネルギーが不足すると、抵抗力や体力の低下・貧血・食欲不振などを招きます。ドライウェ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。

エネルギーアップ！のポイント

エネルギーとなる主な栄養素は… **糖質** (炭水化物) と **脂質** です！

①主食で自分のからだに見合う量の「ご飯」をしっかりと食べる。
○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でんぷん製品を取り入れてみましょう。
・春雨20gは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！
・魚や肉の唐揚げなどの揚げ物に衣として片栗粉を使ってみましょう。
ムニエルの小麦粉の代わりに使ってもいいですよ。



欠食しないように
にしましょう。

油脂類でエネルギーアップ！



- ③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**程度は取り入れましょう。
 - 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**を利用するといいですね。
 - 風味づけに・・・ごま油、バター、オリーブ油を使ってみては・・・？
 - 最近、注目されているオメガ3の亜麻仁油、えごま油、しそ油やすぐにエネルギーになる中鎖脂肪酸の「**日清MCTオイル**」をサラダやマリネにかけたり、飲み物に入れたりするなど・・・利用してはいいでしょうか。(※揚げ物や炒め物には使えません)



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



この中から・・・目安として
1日に**大さじ2程度**
は必要ですね。



不足エネルギーを間食で補充！

食事が十分に摂れない時は、甘い物や間食で補うといいですね。ただし日常的に摂りすぎないようにすることと、それに伴って飲水量が増えないようにすることも大切です。カリウムやリンを多く含むおやつも知っておくことが大切です。

※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 またクリームやたまごを使用する洋菓子も食べ過ぎないようにしましょう。

[オススメのおやつ]ゼリー、マシュマロ、ガム、きび団子、水ようかん、ういろう、わらびもち、ぎゅうひ等。

