



栄養だより

くすもと内科クリニック栄養相談室

2020年 7月号



いよいよ本格的な夏の訪れです。みなさま、いかがお過ごしですか？
食欲は落ちていませんか？食事を欠食したり、または食事量を減らして透析をすると栄養不足で痩せてきます。痩せると合併症のリスクも高くなるので、この時期こそ！特に気をつけましょう。

同じ体重増加でも2種類あります。あなたは、どちらですか？

良い例○



私は、透析で栄養分も抜けるから、適正な食事量をバランスよくしっかり食べます。
減塩を心がけ飲水量は控えていますよ。



栄養状態・・・良好！
ドライウェイトが減らない または増える
体力や筋力がつく

悪い例×



食欲がなく食事は入らないけど・・・
飲み物は入ります。



体重が増えたので
食事量を減らしています。



栄養状態・・・不良！
ドライウェイトが減る
透析中がしんどい 高血圧

暑い夏こそ！

いつも以上に栄養のバランスを意識して**適正量**を摂りましょう～♪

- 栄養が偏らないように 主食、主菜、副菜をそろえ1日3食の規則正しい食事が大切です。
- 特に主食は、エネルギー源となる大切な食品です。必ず取り入れましょう。
- 油脂類もエネルギーアップには効果的なので、マヨネーズやオリーブ油の利用、揚げ物を取り入れる 最近 話題のオメガ3のえごまや、亜麻仁油をドレッシングに利用したりと、工夫してみてください。





1束50g

そうめんばかり食べていると、エネルギーも不足し、たんぱく質不足に！食べれば食べるほど、ビタミンB1が不足し、からだがだるくなり疲れやすくなってしまいます。

茹でると140gです

エネルギー	178kcal
リン	31mg
カリウム	60mg
塩分	0.3g
水分量	約100g

足りない栄養素をプラスして！

食事例



★具沢山のそうめんや、マヨネーズを使ったゆで豚入り野菜サラダや、かき揚げを添えると栄養バランスが良く、エネルギーアップ！また、めんつゆを薄味にして、しそ、みょうが、生姜などの**薬味**を使うと減塩にもつながりますよ。



みょうが

★そうめん等、器に盛り付ける時は水を、はらないようにしましょう。水をはると食べる時に水分が、めんと一緒に付いてきます。そうめんを茹でる⇒水と氷で冷やす⇒**水をしっかり切って器に盛る。**

★麺類は、体重が増えやすいので、例えば、お昼に麺類を食べたら、夕食は**水分の少ないお料理**(揚げ物、焼き物、炒め物)を献立に選びましょう。また、麺類摂取は1週間に1回程度とし、透析2日空きの日ではなく、**1日空きの日**に食べると体重管理がしやすくなります。

季節の風物詩

枝豆さやつき50g



カリウム
123mg

リン 34mg

さくらんぼ10粒 (60g)
正味50g



カリウム
110mg

もも小1/2個 (可食部60g)



カリウム
108mg

果物は栄養バランスよく食べたとして1日に
どれか1種類食べれる量です