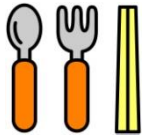




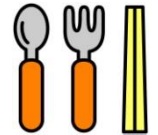
山の所々がピンク色になり、まだ上手に鳴けないうぐいすの鳴き声も聞こえ、春の訪れを感じます。春の陽気に包まれて、気分や心もほんのり温かくなりますね。無理のない程度に体を動かし、メリハリのある毎日を過ごしましょう。



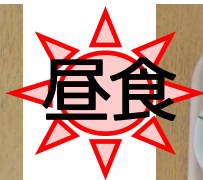
栄養指導室 松田・大下



当院の一日の食事を紹介します



過ごしやすい日が続き、この季節はついつい食べ過ぎてしまいがちですよね。透析患者さまは食べてはいけない物はありませんが、食べる量を調節することが大切です。一日の食事例として当院が提供している食事内容を載せていますので、参考にさせていただけたらと思います。



*主食: ご飯180g (302kcal)
 *汁物: 具沢山にして汁の水分は95cc
 *飲み物: ほうじ茶100cc



《目標摂取量》

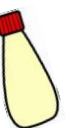
エネルギー 1850kcal・たんぱく質 50g・カリウム 1500mg
 リン 700mg・塩分 6g未満・水分 約400ml



献立作成のポイント



- 主食はお茶碗多めに1杯! としっかり量があります。お米はリンやカリウムが比較的少なく、塩分ゼロです。(おかずの量が多すぎるとリンやカリウムの摂り過ぎにつながります)
- 副食には油を使った料理を取り入れ、和え物にはマヨネーズやでんぷん製品(春雨・ビーファンなど)ゴマ油を使ってエネルギーをアップさせています。天ぷらは肉や魚を使わず精進揚げにするなどカサ増しすることで、たんぱく質やリンの摂取量を適正量にしています。
- 果物缶を使用し野菜を茹でて調理することで、カリウムを摂り過ぎないようにしています。
- 薬味のネギ・梅肉・わさび・辛子などの香辛料やゴマ・海苔などを使用し、味付けに風味やメリハリをつけることで、塩は控えめでも全体的な味のバランスを整えています。
- 和洋折衷、行事食や旬の食材も取り入れて、季節感や楽しみある内容にと考えています。



そもそも

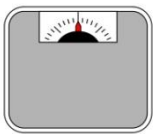
透析食の目的は…



- ① 体内の塩分・水分・カリウム・リンなどの量や濃度を正常近くに保つ
- ② たんぱく質の老廃物による尿毒素が体内にたまらないようにする
- ③ 日常生活が健やかに送れるような栄養状態を保ち、安全に透析を行うことができるようにする

たんぱく質をほどほどに、エネルギーはしっかり摂る食事 食事を楽しみながら、しっかり減塩で体重調節 😊

塩分を上手に控えることで水分摂取量を控えることができます。
調理・食べ方の工夫をして、おいしく減塩をしましょう。
上手に体重を調整するためには、家庭でもこまめに体重を測りましょう。
毎日同じ条件のもとで測ることをお勧めします。



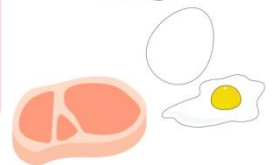
エネルギーをしっかり摂る 😊

体調を崩さないようにする・体力を落とさないようにするためにもエネルギーは必要です。
油脂類・砂糖類（糖尿病の方は適量に）・でんぷん製品などを利用して上手にエネルギーを摂りましょう。



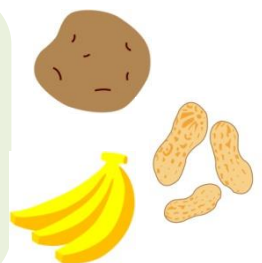
たんぱく質は『多すぎず、少なすぎず』 😊

たんぱく質は三大栄養素の一つで、体を作る重要な栄養素です。
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品に多く含まれます。
摂り過ぎると老廃物を増やす原因になりますが、少なすぎると抵抗力や筋肉の低下にもつながります。



体の中にカリウムをためない 😊

主に生野菜・果物・芋類・豆類・ナッツ類に多く含まれています。
体に必須なミネラルの一つですが、摂り過ぎると手足がしびれたり、体がだるく感じたり心臓マヒを起こす危険が高まります。
春が旬の“さわら”は比較的カリウムを多く含む魚類の一つです。
食べる量・頻度で調節しましょう。



リンの摂取量を上手に調整 😊



リンはたんぱく質を多く含む食品に含まれ、乳製品や小魚にも注意が必要です。
ハムやウィンナーといった加工食品、ちくわやあげはんなどの練り製品にもリン化合物として用いられます。
調理法で減らすことは難しいので食べる量を調節しましょう。