



もういくつ寝ると～
お正月～♪

Vol.151



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2024年 月発行

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



おせち料理

特徴を知って
上手に楽しみましょう♪

おせち料理は弥生時代、自然の恵みに感謝する行事から始まったとの説もあります
この日ばかりは！と盛大に華やかな料理を囲み、心と体の栄養を蓄え次なる年の豊作を願ったこと
でしょう

- ◇ほとんどの料理は味がしっかりしている
- ◇カリウム・リンを多く含む料理が多い
- ◇ついつい食べ過ぎてしまう
- ◇日持ちさせるために **塩分・糖分**が多い

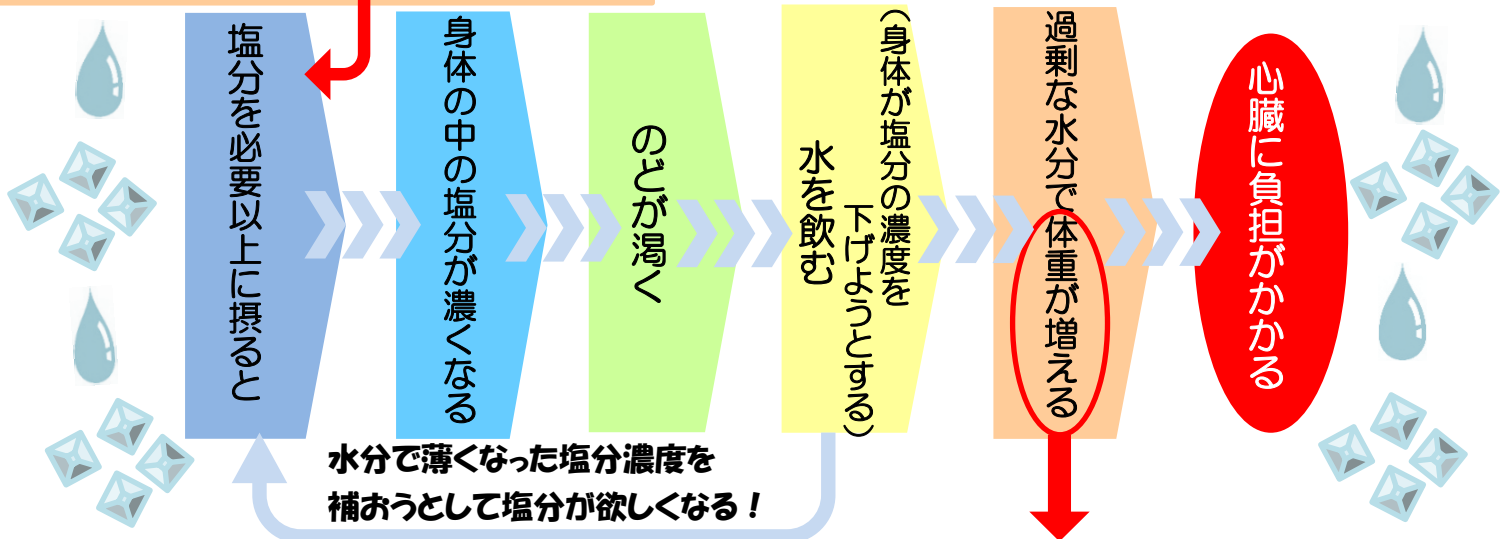
上手に楽しむために♪



1人分を取り分ける
→食べた量がわかる

いろいろなものを
ちよつとずつ

オシャレに盛りつける
→満足感◎



透析日	体重増加の目安
月曜日/火曜日 (2日空き)	ドライウェイトの5%(kg)以内
水、金曜日/木、土曜日(1日空き)	ドライウェイトの3%(kg)以内

ドライウェイト(DW)とは…

あなたのDWは

Kg

※ご自身のドライウェイトは

体に余分な水分がたまっていない状態の体重のこと

日々の透析が安全に行われ、かつ長期的にみて心臓への負担のない体重です

体重増加は

食べた量よりも「飲んだ量」が主に影響します！

食べる量を減らす⇒**×**

飲む量を見直しましょう

1日の水分目安量: 自尿量 + 500ml

今年も栄養だよりを読んでいただきありがとうございました

