

INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2016年

Vol. 47



3月発行

しっかりとろう!! 「エネルギー」



透析のお食事は「十分なエネルギーの確保」、「適切なたんぱく質を摂る」こと、「リンやカリウムを食事からとり過ぎないように調節する」ことが基本。

■全体的な食事量が減り、体に必要なエネルギーが不足すると・・・??

⇒筋肉が衰えやすく低栄養となり体力や免疫力が低下して合併症を引き起こしやすくなります。



良好な栄養状態を保つことは安定した透析生活を送るための土台となります

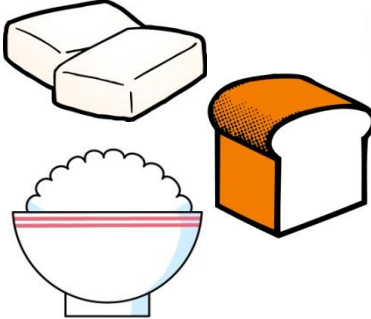


『エネルギー』ってなに?

三大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）から得られ、生きていくために必要な力の源となるもの。食事は欠食せず、1日3回規則正しくとることが大切です。

●適切なエネルギーをとるための食品●

穀類



目安:1食180g
お茶碗に多めに1杯

油脂類



サラダ・和え物などに

でんぷん類

春雨 くずきり
片栗粉 など

糖類



エネルギーアップの秘策!!

- ♥ ご飯を毎食しっかりと食べる。油を加えて作るチャーハンやピラフなども◎
- ♥ 魚のフライ、唐揚げや豚カツなど揚げ物、ムニエルやバターソテーなど油脂類を使った料理を1日1品、積極的に取り入れる。
- ♥ 肉・魚類は脂が多い部位をあえて選ぶようにする。(バラ肉、鶏もも、さば、さんま、大トロ等)
- ♥ ごま油を酢の物や炒め物の仕上げに入れると、風味がよいのでおすすめ♪
- ♥ 春雨サラダ、くずきりの中華炒め、春巻きなどのでんぷん製品を上手に取り入れる。ドレッシングは‘オイル入り’を選び、マヨネーズやタルタルソースなどもおすすめ。(マヨネーズは炒め物の味付けにも使えて便利！)



※糖尿病をお持ちの方や肥満傾向の方は、摂り過ぎないようにしましょう。