



立春の候、梅のつぼみも膨らみだしました。しかし、まだ気温の変化が大きいので体調を崩す事のない様に気を付けましょう！  
今回は、低栄養を予防する食事についてご紹介します。

## 低栄養とはどんな状態？

高齢化に伴い、透析患者さんの低栄養が大きな問題となっています。透析間の体重が増えないようにとカリウムやリンを制限しようとするあまり、食事が十分とれずにエネルギーや蛋白質が不足してしまうと、体内に蓄えられていた脂肪や筋肉組織がエネルギーとして使われてしまいます。

その結果、筋肉量が減って体重が減少し、疲労や脱力感が現れ、貧血や感染症にかかりやすく、また重症化しがちになります。

## 低栄養を予防する食事とは？

### ①バランスの良い食事

**主食・主菜・副菜**の3つを揃えるとバランスよくなります。

#### 副菜（ビタミン・ミネラル）

野菜・海草・イモ類  
野菜料理を中心  
に1～2品食べましょ  
う！



#### 主食（炭水化物）

ご飯・パン・麺  
主食は一番の  
エネルギー源！

**主菜**（たんぱく質）  
肉・魚・卵・大豆製品  
の中から  
1品食べましょ  
う！

汁物は塩分を多く含む  
ため、献立に入れるなら  
1日1食まで！  
具だくさんにして、汁を  
控えめにしましょ  
う！

### ②調理法を工夫してエネルギーアップ！

調理方法により、エネルギー量も変わってきます。エネルギーを十分に摂るために、どのくらい差があるのかを知っておきましょう！

例) 茄子 70g

蒸茄子



10kcal

ソテー



100kcal

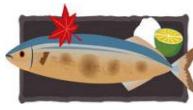
天ぷら



190kcal

例) 魚 80g

焼魚



80kcal

ムニエル



180kcal

フライ



220kcal

から揚げよりも、天ぷらやフライのほうがエネルギーは高めです！

油の吸収率

から揚げ: 5~10%

天ぷら・フライ: 10~15%

食事が入らない時は、カロリー不足にならないよう間食をしましょう！

<おすすめの間食>



水ようかん



ゼリー



ういろう



シャーベット

※特に糖尿病患者さんの間食は、食事が入らない時だけ食べましょう。

極端に甘いものは避け、血糖値を見ながら摂取しましょう！

間食は必ずしも「甘いもの」でなくてかまいません

おにぎりもおすすめです！



※カリウムやリンを多く含むおやつは食べ過ぎに注意しましょう！



ケーキやプリン  
→リンを多く含む



ポテトチップス、芋けんぴん  
→カリウムを多く含む



### ③栄養補助食品を利用する

手軽にカロリーやたんぱく質がとれる栄養補助食品も当院で販売しています。  
ご希望の方は栄養士までお声かけ下さい。

