

6月栄養だより



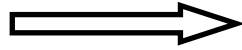
みなさん、そろそろ夏バテ対策をはじめていますか？
暑くなってくると、「だるい」「食欲がない」などの症状がでてきて、身体が弱ってしまいます。
暑い夏を無事に乗り越えるためにも、食事を含め自己管理に注意しましょう！

たんぱく質は身体をつくる材料です！

❖ 透析で抜けてしまう分、たんぱく質をしっかり食べないと
栄養失調になり、合併症を引き起こします！

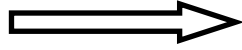
低栄養に
なると...

赤血球



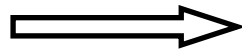
貧血

アルブミン



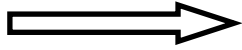
むくみ、腹水

血管



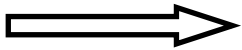
脳出血

免疫細胞



風邪、肺炎、結核

筋肉



筋力低下、骨折

感染症リスク
増大

夏は、食欲がなくなり栄養状態が悪くなる方が急増加します。栄養が足りているかは血液検査で確認することができます。

PCR(たんぱく質摂取量)

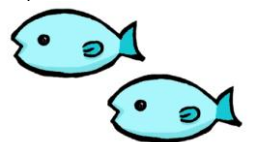
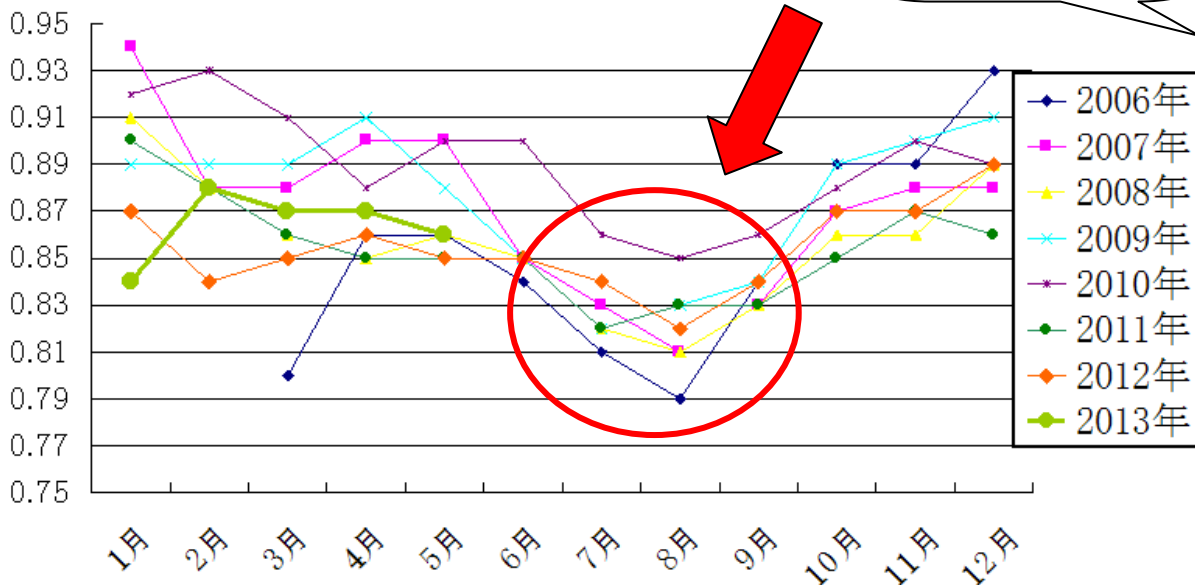
目標値 **0.9**

アルブミン(栄養状態)

目標値 **4.0**

PCR推移

あなたは大丈夫？



★栄養補助食品★

食事が基本ですが、いざというときに
便利なものもあります。

EPU-rich (エプリッチ) 6種

125ml 126円 1本から注文できます

エネルギー **200kcal**

たんぱく質 **8.2g**

鉄 0.2mg 亜鉛 4.1mg

リン 80mg カリウム 18mg

(バナナ・いちご・コーヒー・抹茶・ピーチ・メロン)



たんぱくゼリーセブン 8種

70g 115円 1本から注文できます

エネルギー **92kcal**

たんぱく質 **7.5g**

鉄 5mg 亜鉛 6mg

リン 4mg カリウム 4mg

(パイン・オレンジ・うめ・りんご・
コーヒー・レモンティー・イチゴ・黒糖)



クリミール 6種

125ml 145円 (24本 3480円)

エネルギー **200kcal**

たんぱく質 **7.5g**

リン 113mg カリウム 179mg

(フレーン・いちご・コーヒー・

あずき・バナナ・コーンスープ)

食欲がなくて困っている方へおすすめ



エンジョイプロテイン

220g 2300円

1日量 12.5gあたり

エネルギー **47kcal**

たんぱく質 **10g**

リン 56mg 鉄 3mg

80%が、消化吸収の良いたんぱく質です



例えば・・・
いつものお茶1杯を
エプリッチに替えると、



ご飯軽く1杯
(120g)分の
カロリー



肉2枚(40g)分の
たんぱく質
が増やせます！



★夏バテしない！！ 豚味噌丼

材料(1人分)

ごはん 180g、豚ロース肉 40g、

玉ねぎ 30g、エリンギ 20g、

A・味噌 6g、・濃口醤油 1g、・砂糖 1g、・酒 1g

サラダ油 3g、食べるラー油 3g、ごま油 1g、

赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 各 8g



1. 豚肉は1口大に切り、調味料<A>の1/2量で下味を付けておく。
2. 玉ねぎ、エリンギは少し大きめにスライスする。
3. パプリカとピーマンは小さな角切りにし、茹でて水にさらす。
4. フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、エリンギ、肉を炒め、残りの調味料<A>と食べるラー油を加えて味を整え、最後にごま油を入れる。
5. ごはんを盛った丼に④をのせ、③を彩りよく飾る。

栄養成分

エネルギー 471kcal
炭水化物 76.2g
たんぱく質 14.5g
カリウム 432mg
リン 193mg
塩分 0.8g