



# 7月の栄養だよ!



2013. 7. 1

夏、本番。みなさんは暑さで食欲が落ちたり、水分が増えて無意識に食事量が減っていませんか?十分に食事をとらずに透析をすると透析で栄養分も抜けて、やせてきます。やせてくると合併症のリスクが高くなるのでこの時期には特にやせないよう注意しましょう!

## あなたのドライウエイトは減ってきていませんか?

体重増加量は十分なのに、ドライウエイトが減ってきた...  
最近、果物がおいしいから果物ばかり食べている...  
飲み物を飲んだら体重増加が気になってご飯を減らしている...

夏の体重減は  
要注意!

○良い例



1日お茶 500ml

栄養状態良好  
体力や筋力がつく

×悪い例



1日お茶 1500ml

栄養不良  
ドライウエイトが減る  
透析中がしんどい

テレビ番組やニュースでは、熱中症対策にミネラルを含んだ水分をしっかりとるようにすすめています。当院では夏になると、適正体重を 200g 位多めに設定して、脱水症予防に務めています。したがって、脱水予防のために多めに水分をとる必要はありません。日頃から決められた水分量をおとりください。水分を補給するより、暑いところからクーラーの効いた室内や木陰に避難してください。

## 水分摂取のめやす

ドライウエイト(適正体重) × 15 + 200~300ml



●あなたの場合は...

+200~300ml



※ただし、体重測定をして必要以上に  
とり過ぎないように注意しましょう。

冷たいタオルなどで身体を拭いたり、氷枕や冷却マフラーを  
首などに当てて冷やすのも効果的です。



# 食欲が落ちてきたら・・・

消化にいい食べ物で、低栄養を予防しましょう！！

～消化を助けてくれる食材～

大根をメニューにとり入れてみましょう

大根には胸焼けや消化不良を防止する酵素が含まれています。  
生ですりおろして使うと効果的です



～食欲がない人におすすめ～

お酢

消化酵素の分泌を  
活発にしてくれます

- ★和え物にかけたり、
- ★揚げ物にお酢をかけ
- ★ピクルスにして



～卵の消化のよくなる食べ方～

かたくゆでた卵よりも・・・

半熟卵(温泉卵など)

卵豆腐

茶わん蒸しが

吸収がよくなります！



お酢と大根で  
さっぱり♪

## 消化を助ける！！万能ドレッシング

♪ 食欲増進！さっぱりなのにエネルギーも取れる♪

栄養成分(大さじ1)

エネルギー	77kcal
炭水化物	0.7g
たんぱく質	0.2g
カリウム	20mg
リン	38mg
塩分	0.1g

- ●
- オリーブ油 ……1/2 カップ
- 酢……………大さじ2
- 減塩しょう油…大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 大根(すりおろしたもの)…1/4 カップ
- ショウガ汁……………小さじ1
- 一味とうがらし…少々



・作り方 m

- ① サラダ油、酢、しょう油、砂糖をよく混ぜ合わせる。すりおろした大根は、水気を軽く切る。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。



ゆで豚に！！



白身魚のフライに！！



お豆腐に！！

