



# 7月の栄養だよ!



2014. 7

夏、本番。暑さで食欲が落ちていませんか?十分に食事をとらずに透析をすると栄養分が不足し、やせてきます。やせると合併症のリスクが高くなるのでこの時期には特に注意しましょう!

## 同じ体重増加でも2種類あります!あなたはどちらですか?

### ○良い例

透析では栄養分が抜けるから、栄養不足にならないためにも、しっかり食べています。水分はなるべく控えています。



**栄養状態良好**  
ドライウエイトが増える  
**体力や筋力がつく**

### ×悪い例

体重が増えたら透析がしんどい。のどが渴くので水は飲みます。食事を減らして体重を調節しています。



**栄養不良**  
ドライウエイトが減る  
**透析中がしんどい**

## 夏の水分摂取のめやす

ドライウエイト (適正体重) × 15

m l

+200~300m l

夏には適正体重を 200 g 位  
大目に設定して脱水症予防  
に努めています。多めに水分  
をとる必要はありません。



※日々、体重測定をして、必要以上に水分を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体を拭いたり、首の裏を冷やしたりするのも効果的です。

## さっぱり♪生姜とツナの豆腐サラダ

材料(一人分)

絹ごし豆腐: 100g

生姜: 約 5g

ツナ缶: 40g

大葉: 1枚

ポン酢しょうゆ: 大さじ1

1. 生姜・大葉を千切りにし 30 分水にさらす。ツナは油切りをする。
2. 豆腐は軽く水気をきり、好みの大きさに切り皿に盛りつける。
3. 生姜と大葉を豆腐の上に散らして、ポン酢しょうゆをかけて、出来上がり★



エネルギー: 172kcal

たんぱく質: 12.5g

カリウム: 283mg

リン: 156mg

食塩: 1.1g

生姜パワーで身体の中を  
温め、夏バテ予防!



## しっかり食べて、**ドライウエイト（適正体重）**を維持しましょう！

暑い夏はたんぱく質が体の中でたくさん使われるので、1年の中でも特に栄養不足になりやすい時期です。食欲が落ちてきたら、消化の良い食べ物で低栄養を予防しましょう。

### 消化の良いタンパク質

豆腐・鶏ミンチ・卵



### ～卵の消化がよくなる食べ方～

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！

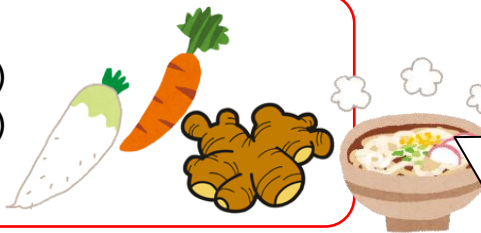


### ～夏こそ体を温めるのがおすすめです～

暑くて冷たいものを多く食べがちな夏は、実は身体が冷えやすく、それが夏バテの原因にもなります。身体が温まると胃腸の働きもよくなり、食欲が出てきます。身体を温める食品をとって、夏バテを予防しましょう★

#### 身体を温める食材の特徴

産地：寒い地方（冬に収穫）  
色：赤・オレンジ（暖色系）  
硬さ：水分が少なく硬い



冷たいソウメンもおいしい季節ですが、温かいうどんは消化もよく、夏バテの時にはおすすめです。但し汁は塩分が多いので残しましょう。

## お砂糖の代わりに「**希少糖含有シロップ**」がオススメです

### ★「希少糖」とは？

自然界にわずかしか存在しない糖です。近年、香川大学の教授の研究により希少糖の大量生産が可能となりました。その結果研究が進み、健康に嬉しい働きがたくさん発見されています。

カロリーは砂糖の約8割、甘さは砂糖の9割程度。普段の料理や飲み物など砂糖の代わりにお使い頂けます。



1本 1296円(税込)  
購入希望の方は気軽に事務所スタッフまでお声をかけてください。

### 希少糖含有シロップの嬉しい働き

- ① 食後血糖値の上昇を抑える
- ② 内臓脂肪の蓄積を抑える
- ③ 動脈硬化を予防する

さいきじんクリニック、管理栄養士

