



3月栄養だより



3月に入り暖かくなってきました。運動するには丁度良い時期ですね。運動習慣はありますか？
 適度な運動をしないと筋力が落ち、代謝が悪くなります。できる事から少しでも身体を動かして、元気な透析
 ライフを続けていきましょう！

食事と運動は深い関係！



透析導入前は、運動を控えて安静にするように言われていたと思います。
 しかし、透析を始めてからは、透析や食事とともに運動が大切になってきます。

身体に合わせた適切な運動を行いましょう。(※ある場合は医師の許可が必要です。)

★運動の良い点

継続的に運動をすると、心肺機能や代謝とともに、糖分・脂肪分の代謝を良くし、蛋白質の代謝にも良い影響があります。
 貧血の改善、高血圧や心疾患、糖尿病の予防や改善、食欲が出る、便通が良くなる、十分な睡眠がとれる、関節炎の解消、透析中の低血圧予防など。



透析時間を有効に
 使って運動しましょう！

ベッド上での筋力アップ運動

コスモスウェーブ
 ルームマークもお勧め

①股関節を曲げるのに大切な
 筋肉の運動



仰向けに寝て、反対の膝を立てます。筋力強化
 する側の膝を伸ばしたまま足を持ち上げましょう。

②股関節を外に広げるのに大切な筋肉で
 安定性を高める運動



図のような2通りがあります。仰向けが楽ですが、筋肉強化す
 るには横向きに寝て足を天井に持ち上げるようにしましょう。

③太ももの前面にある膝を伸ばす
 筋肉の運動



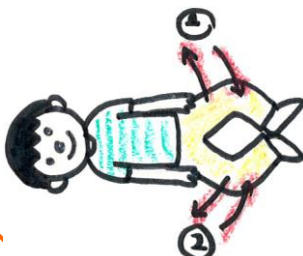
ひざ下にタオルを入れて、タオルをつぶすように
 膝を伸ばす運動です。これは膝折れ予防に有効です。

④背中やお尻や太ももの筋肉を
 きたえる運動



背面全体の筋肉を使うので効果的です！

⑤太ももの前と後ろの筋肉を
 きたえる運動



負荷をかけながら膝をゆっ
 くりと外に広げます。閉じる時
 もゆっくりと！
 負荷をかけながら閉じます。

⑥つま先を上を持ち上げる運動



この中から最低でも
 2項目選び、1項目
 につき10回ずつ行
 いましょう。

食事と運動はどちらも大切！

運動をしても、食事を摂らないとエネルギー消費されるばかりです。痩せて筋力も落ちてしまいます。食事摂取と消費カロリーのバランスは大切です。エネルギーのもととなる炭水化物(ご飯、パン等)と身体を作る材料となる蛋白質(魚、肉、卵、大豆製品)を過不足なく摂りましょう。

★エネルギーアップの1品★

◆春雨とひき肉の生姜炒め(2人前)

◆(4人前)

春雨	35g
ひき肉	60g
生姜	3g
濃口醤油	小さじ2
ゴマ油	小さじ1弱
酒	小さじ2



春雨でカロリーアップし、生姜で風味をつけ減塩出来ます。



栄養成分(1人分)

エネルギー	145Kcal
たんぱく質	24.8g
カリウム	122mg
リン	67.7mg
塩分	0.9g

- ①フライパンに油を熱し香りがしてきたらひき肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたところで生姜を加える。
- ②フライパンに分量外のお水1カップと醤油、酒を加え春雨をそのまま入れる。
- ③汁気がなくなるまで中火くらいで炒め合わせたあと、火を止めフタをして少し蒸らしたら出来上がり！

★たんぱく質アップの1品★

◆鶏肉としめじの豆乳グラタン(2人前)

鶏もも肉	60g
しめじ	50g
小松菜	50g
玉ねぎ	60g
薄力粉	大さじ1弱
バター	大さじ1/2
豆乳	120cc



鶏肉で蛋白アップし、豆乳でリン控えめに。



栄養成分(1人分)

エネルギー	125Kcal
たんぱく質	9.8g
カリウム	463mg
リン	143mg
塩分	0.5g

- ①玉ねぎは薄切り、鶏肉はそぎ切り、しめじ、小松菜は食べやすく切っておく。
 - ②フライパンに油を熱し玉ねぎと鶏肉を炒める。塩、コショウする。
 - ③しめじと小松菜を加え、皿に炒め、バターを加える。一旦、火を止め小麦粉を加えて混ぜる。
 - ④豆乳を加えて混ぜ、火をつける。中火のまま混ぜる。とろみがついたら火をとめる。
 - ⑤耐熱容器に入れ、好みでパン粉をかけトースター、又はオーブンで焼き目がついたら出来上がり。
- ※蓋をしたまま粗熱を取ると味が染みるのでおすすめ！