



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



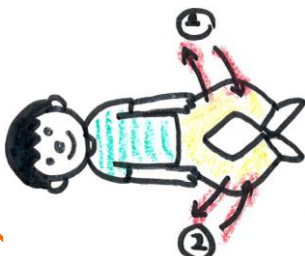
ひざ下にタオルを入れて、タオルをつぶすように膝を伸ばす運動です。これは膝折れ予防に有効です。

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!