



# 7月の栄養だよ!



2015.7

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やせてしまい、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!

## 夏の水分摂取の目

DW(適正体重) × 15ml

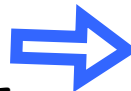
様

+200~300ml

夏には適正体重を 200gくらい多めに設定して、脱水症予防に務めています。  
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!

## あなたのドライウエイトは大丈夫ですか?

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…



栄養不良!

- \*ドライウエイトが減る。
- \*透析中がしんどい。

夏の体重減は  
要注意!

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。

### 消化に良いたんぱく質



卵豆腐  
半熟卵  
鶏ひき肉やササミ  
白身魚 など



炭水化物



副菜



バランスの  
良い食事を!

### ~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



# 日常生活の熱中症予防

暑い日が続くと、熱中症も増えてくるので日々の生活で予防しましょう！

## \* 日常の健康管理を行いましょう！

- ①睡眠をしっかりとする。
- ②朝食は少しでも食べる。
- ③お酒を飲みすぎない。

## \* 暑さを避けましょう！

- ①外出時は帽子をかぶったり、日傘をさす。
- ②衣類は汗を吸いやすく、袖や襟の通気性の良い服を選ぶ。



## \* 室内温度に注意しましょう！

- ①すだれ、カーテンで直射日光を防ぐ。
- ②風通しを良くする。
- ③エアコン、扇風機を利用する。(室内温度は28度を目安に)
- ④氷枕、冷却シート、ぬれタオルで首筋などを冷やす。



## \* 家事や外出の前には水分を事前にとる！

- ①こまめに水分補給を行う。一気に飲みはせず、少しずつ飲む。



## 今月のレシピ

## さばのレモンおろし和え

### <1人分の栄養素>

エネルギー	169kcal
たんぱく	17g
カリウム	367mg
リン	171mg
塩分	1.2g



ツナや他の缶詰でも  
美味しい！

### 材料 (1人分)

さば(水煮・缶詰)	1/2缶(80g)
大根おろし(絞ったもの)	50g
大葉	2枚
■[A]	
しょうゆ	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2

### <作り方>

さばの水煮を粗くほぐして、大根おろし、[A]と和え、器に盛る。刻んだ大葉を添える。

