



# 7月の栄養だより



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ります。

この時期は特に注意していきましょう！

## 夏の水分摂取の目安

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？



透析では栄養抜けるからしっかり食べています。水分はなるべく控えています。



体重が増えたら透析がしんどい。喉が渇くので水は飲みます。食事を減らして体重を調整しています。

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

栄養不良  
ドライウエイトが減る  
透析中がしんどい

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。また、暑い時期こそ温かい食べ物を摂り胃腸の働きをよくしましょう。

## 消化の良いたんぱく質

卵豆腐  
半熟卵  
茶碗蒸し  
湯豆腐  
など...



# 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！

屋内でも熱中症は多く発生しています。

**\*日常の健康管理を行いましょ！**

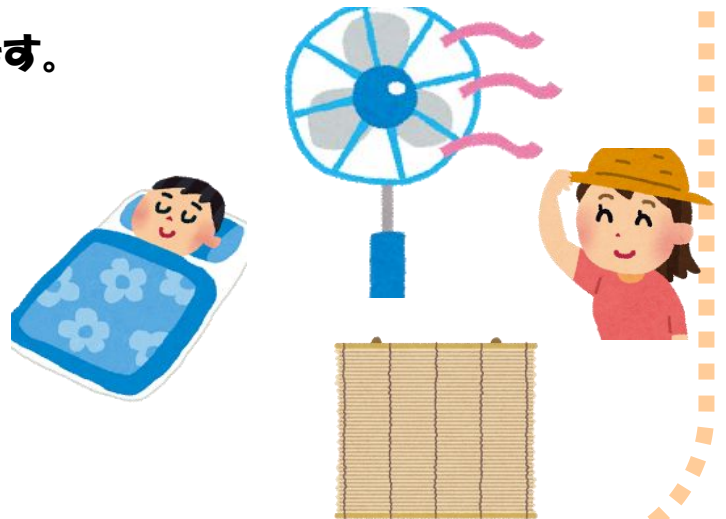
睡眠をしっかりとる。

朝食は少しでも食べる。

**\*暑さを避けましょ！**

外出時は帽子をかぶったり、日傘をさす。

**\*室内温度に注意ましょ！**



## ～疲労回復★スタミナ丼！～



### <1人分の栄養素>

エネルギー	504kcal
たんぱく	21.5g
カリウム	402mg
リン	242mg
塩分	0.8g

### 作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、すりおろしたんにんにく、生姜、豆板醤を炒める。豚ひき肉を加え、そぼろ状になったら1cmに切ったニラを加え、炒める。
- ②①に全ての調味料を加え、汁気を飛ばしながら炒める。
- ③丼にご飯をつぎ、②を盛りつけ、卵をのせて出来上がり！

にんにくは**ガン予防**にも効果的です！えのきめじなどのきのこ類も同様な効果が期待出来ますので取り入れてみましょう！！

### 材料 2人分

豚ひき肉	150g
ニラ	30g
半熟卵 or 温泉卵	1個
すりおろしにんにく	少々
すりおろし生姜	少々
ごま油	小さじ1
料理酒	小さじ1
醤油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1



さいきじんクリニック. 管理栄養士