



7月の栄養だより



暑さで食欲が落ちたり、水分を取り過ぎていませんか？
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？



透析ではが栄養抜けるからしっかり食べています。水分は控えています。



体重が増えたら透析がしんどい。喉が渴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。まずは手軽な食品から低栄養を予防しましょう。

~手軽なたんぱく源~



～夏こそ体を温める事が大切です～

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。

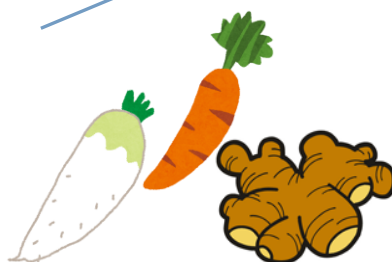


汗をかいたらこまめに着替えましょう。
冷えの原因になります



～体温アップの食品～

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



☆さっぱり！梅しそささみ丼☆



材料 <2人分>
ささみ 2本
きゅうり 1本
大葉 2～3枚
梅干し 中1個
めんつゆ 小さじ1
白ごま 少々
刻みのり 少々

<1人分の栄養素>
エネルギー 177kcal
たんぱく 11.6g
カリウム 410mg
リン 177mg
塩分 0.8g

食欲がおちる夏は酸味のある食品や薬味を上手に利用しましょう！

作り方

- ① ささみは茹でてほぐしておく。
- ② 胡瓜は薄切りにして塩もみしておく。
- ③ 大葉は薄切りにして水さらしする。
- ④ ささみと刻んだ梅干しとめんつゆをあえる。
- ⑤ ご飯 150gに 2～4 を盛りつけごまときざみのりをかけ出来上がり。

