



7月の栄養だよ!



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？
十分に食事がとれなかったり、水分の多い食事に偏ってしまうとやせてしまいます。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

(+100~200ml)

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？



透析では栄養が抜けやすいのでしっかり食べています。水分は控えています。

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



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。

栄養不良
ドライウエイトが減る
透析中がしんどい

★食欲が落ちてきたら…

消化にいい食べ物で、低栄養を予防しましょう！！

～卵の消化が良くなる食べ方～

かたくゆでた卵よりも…

半熟卵(温泉卵など)

卵豆腐

茶わん蒸しが

吸収がよくなります！



消化を助けてくれる食材



★大根

大根には胸やけや消化不良を防止する酵素が含まれています。生ですり下ろして使うと効果的です。

食欲がない人におすすめ

★酸味の食材 柑橘類・お酢

お酢は消化酵素の分泌を活発にしてくれます。

- ・和え物にかける
- ・ピクルスにする
- ・揚げ物にかける など



食中毒が発生しやすい時期です。予防を徹底していきましょう!

食中毒の3原則

つけない! : 手やまな板をこまめに洗う。

増やさない! : 調理したら早めに食べる。

やっつける! : 肉や魚は十分に加熱する。



お弁当を持参されている方はお預かりします。



暑い日が続くと熱中症にも注意が必要です! しっかり健康管理、温度管理を行いましょう。



調理が難しい方は市販の唐揚げやフライを使うのも簡単です!

★アジの南蛮漬け★

〈材料〉1人分

アジ	50g	玉ねぎ	30g	たれ		
片栗粉	5g	人参	10g		酢	大さじ1
こしょう	少々	ピーマン	5g		酒	小さじ1
揚げ油	適量	パプリカ赤、黄	5g		砂糖	小さじ1
					醤油	小さじ1

〈作り方〉

1. アジは食べやすい大きさに切る。水洗いをして水気を拭き取りコショウをふり、薄く片栗粉をまぶす。
2. 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ピーマンパプリカは細切りにし水さらししておく。
3. ★を一煮立ちさせ冷ましておく。
4. 160℃の揚げ油にアジを入れ揚げる。(深めのフライパンで揚げ焼きにしても良い)
5. 熱々のアジと2をタレにからめて完成。



〈栄養価〉1人分

エネルギー	225Kcal
たんぱく質	14.8g
カリウム	370mg
リン	184mg
塩分	0.9g



さいきじんクリニック 管理栄養士