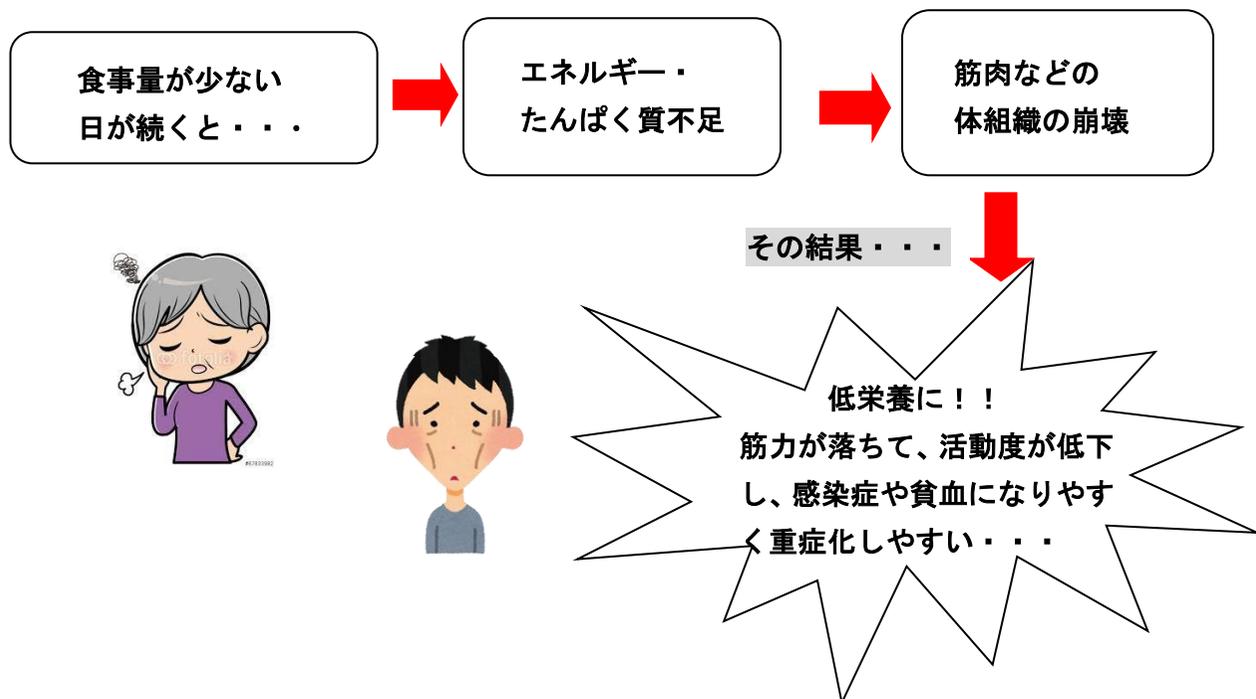


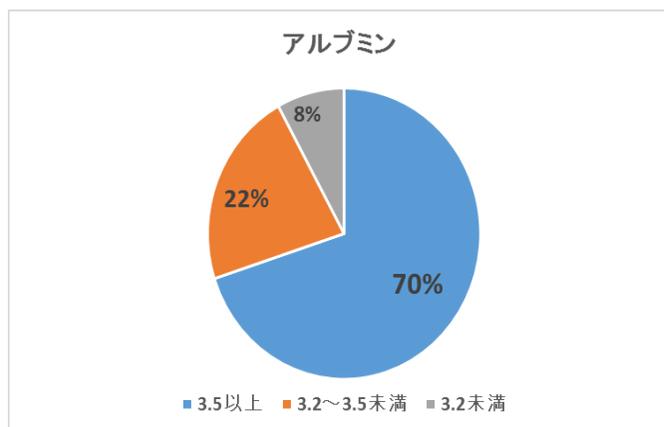


立春の候、梅のつぼみも膨らみだしました。しかし、まだ気温の変化が大きいので体調を崩す事のない様に気を付けましょう！
今回は前回に引き続き、低栄養の予防についてご紹介します。

【 どうして十分なエネルギーが必要なのか？ 】



【 当院の透析患者さんのアルブミン値（1月の採血より） 】



アルブミン値 3.5 未満を低栄養とすると当院の低栄養の割合は3割でした。低栄養の方は食事量が不十分であるために起こるエネルギー・たんぱく質不足が考えられます。栄養不足は痩せへと繋がり合併症のリスクが高くなるので、適正な栄養量を摂取し、低栄養を予防しましょう！

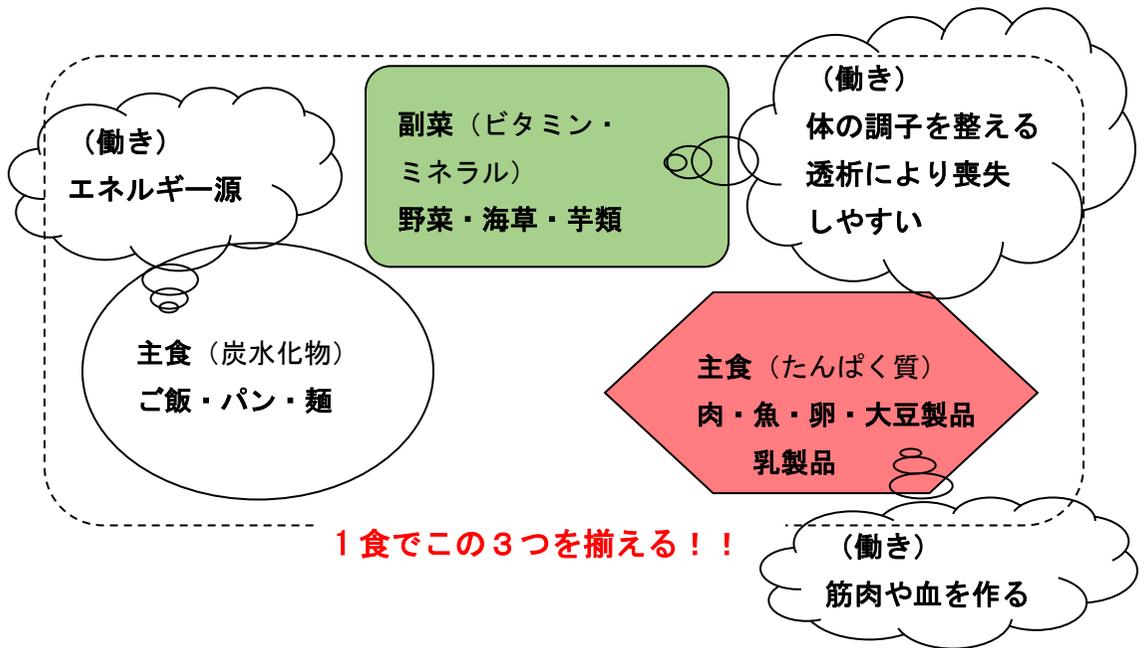
低栄養予防の食事のポイント

1. 栄養バランスを整えましょう。～ 量より質を！！ ～

～バランスの良い食事ってどんな食事？～

主食 + 主菜 (たんぱく質) + 副菜 (ビタミン・ミネラル)

の揃った食事です！



2. 油を上手に活用しましょう。

油は砂糖よりも血糖上昇がゆるやかで高エネルギー源として利用できます。

- ・サラダにはマヨネーズやオイル入りドレッシングを使いましょう。
- ・フライや天ぷら、油炒めを上手に取り入れましょう。



3. でんぷん製品を料理に取り入れましょう。

春雨 (和え物や酢の物に)・片栗粉 (あんかけ料理に)

- ・くずきり・マカロニを取り入れてみましょう。



4. 食事が少ないときは間食や栄養補助食品を利用しましょう。

食欲がないときに1日に3回の食事が必要な栄養を摂ることは困難です。

当院では栄養補助食品も販売しています。購入ご希望の方は栄養士へご相談ください。