



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、低栄養を予防する食事についてご紹介します。

低栄養になっていませんか？

低栄養とはどんな状態？



高齢化に伴い、透析患者さんの低栄養が大きな問題となっています。透析間の体重が増えないようにとカリウムやリンを制限しようとするあまり、食事が十分とれずにエネルギーや蛋白質が不足してしまうと、体内に蓄えられていた脂肪や筋肉組織がエネルギーとして使われてしまいます。

その結果、筋肉量が減って体重が減少し、疲労や脱力感が現れ、貧血や感染症にかかりやすく、また重症化しがちになります。

栄養状態の指標

アルブミン・・・3.5g/dl以下



低栄養

低栄養を予防する食事とは？

①バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の3つを揃えるとバランスよくなります。

副菜 (ビタミン・ミネラル)

野菜・海草・イモ類
野菜料理を中心に
1~2品食べましょう！



主菜 (たんぱく質)

肉・魚・卵・大豆製品
の中から
1品食べましょう！

主食 (炭水化物)

ご飯・パン・麺
主食は一番の
エネルギー源！



汁物は塩分を多く含むため、献立に入れるなら1日1食まで！
具たくさんにして、汁を控えめにしましょう！

②調理法を工夫してエネルギーアップ!

調理方法により、エネルギー量も変わってきます。エネルギーを十分に摂るために、どのくらい差があるのかを知っておきましょう!

例) 茄子 70g

蒸茄子



10kcal



ソテー



100kcal



天ぷら



190kcal

例) 魚 80g

焼魚



80kcal



ムニエル



180kcal



フライ



220kcal

から揚げよりも、天ぷらやフライのほうがエネルギーは高めです!

油の吸収率

から揚げ: 5~10%

天ぷら・フライ: 10~15%

食事が入らない時は、カロリー不足にならないよう間食をしましょう!

<おすすめの間食>



水ようかん



ゼリー



ういろう



シャーベット

※特に糖尿病患者さんの間食は、食事が入らない時だけ食べましょう。

極端に甘いものは避け、血糖値を見ながら摂取しましょう!

間食は必ずしも「甘いもの」でなくてかまいません

おにぎりもおすすめです!



※カリウムやリンを多く含むおやつは食べ過ぎに注意しましょう!



ケーキやプリン

→リンを多く含む



ポテトチップス、芋けんぴん

→カリウムを多く含む