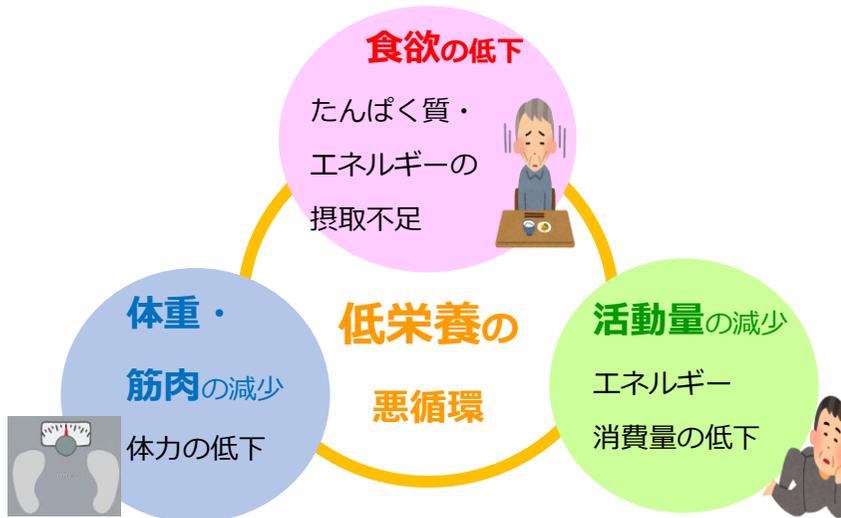




新しい一年を迎えました。今年も皆様と一緒に、  
栄養について考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。  
今回は、“低栄養の予防” についてです！

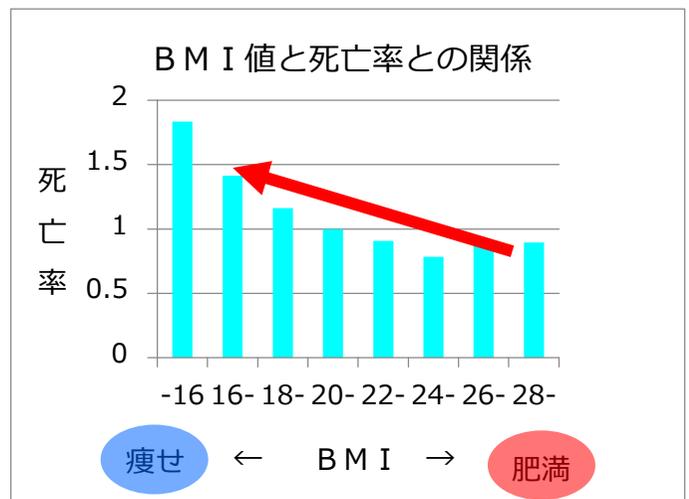
## 低栄養になっていませんか？

透析患者さんは、様々な理由で食欲が低下したり、透析間の体重コントロールを優先するあまり食事量が少なくなり、栄養が不足しがちです。「食べたくないから・・・」「体重が増えるから・・・」と食事量を少なくしたり、抜いたりしていませんか？栄養不足は痩せへとつながり、合併症のリスクが高くなります。



## 低栄養の危険性

一般的に、肥満は生活習慣病のリスクを上げるといことは知られています。しかし、高齢の透析患者さんは、肥満によるリスクよりも、痩せのリスクの方が死亡リスクが高いとの報告もあります。



栄養が足りているかは、  
体重、血液検査でおおよそ確認することができます

あなたのアルブミン値（過去1ヶ月の栄養状態を表す） （                      g/dl）                      目標値：3.5g/dl 以上	
あなたのBMI値（身長からみた体重の割合を示す体格指数） BMI（                      ） = 体重 kg ÷ （身長 m） <sup>2</sup> 18.5 未満：痩せ    18.5～25 未満：標準    25 以上：肥満	
あなたのn-PCR値（食事におけるたんぱく質の摂取量を表す） （                      ）                      目標値：0.8～1.2	

## 低栄養を防ぐために

- ① 食事を抜かずに1日3食栄養バランスよくとりましょう。  
主食、主菜、副菜を揃え、1日3食の規則正しい食事が大切です。  
特に主食はエネルギー源となる大切な食品です。必ず取り入れましょう。
- ② 十分なエネルギーを確保しましょう。  
油脂はエネルギーアップに効果的です。マヨネーズやドレッシング、揚げ物を利用しましょう。
- ③ 食事量が少ない場合は、間食や補助食品を利用しましょう  
間食からのエネルギーも重要です。  
カリウムやリンが少なくエネルギーの高い栄養補助食品の利用も効果的です。
- ④ 適度な運動  
適度な運動は、体力・筋力を維持し、いきいきと生活するためにとても大切です。血圧の安定、便秘の改善、ストレス解消、骨折や生活習慣病の予防にも効果があります。

