

まだまだ寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
季節は三寒四温を繰り返し、春が近づいてきます。体調を崩しやすい時期でもありますので、風邪などを引かないように体調管理には十分に気をつけましょう。
体調管理で重要なことは、十分な睡眠とバランスのとれた食事ですよね。

そこで、今月のテーマは… バランス食について！！

透析の食事療法において大切なことは、良質な栄養素をバランスよく摂取することです。主食・主菜・副菜の組み合わせを考えた食事を基本とし、特定の食品にばかりに偏らないようにしましょう。
その上で塩分、カリウム、リンの管理を上手に行っていきましょう。



食事の際には・・・
毎食、主食・主菜・副菜
をそろえるようにすると
上手にバランスが取れます。



主菜 一食60～80gを目安に。

魚、肉、卵、大豆製品など。
筋肉・内臓・骨・血液・皮膚の構成源です。病気などに対する抵抗力・治癒力を高めてくれます。
また、必要なエネルギーが不足するとエネルギー源としても利用されます。不足すると免疫力が低下し、貧血や肺炎などを引き起こします。



主食 一食 150gを目安に。

ご飯、パン、麺、(いも類)など。
筋肉活動と脳活動の両方を支える重要なエネルギー源です。
不足すると、体内の蛋白質や脂肪が分解されてエネルギーとして使われるため、筋肉や内臓が痩せ、疲労をまねきます。不足しないように適量をきちんと食べるようにしましょう。

副菜 一日200g以上を目安に。

野菜、海藻、きのこ類、こんにゃくなど。
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えてくれます。
不足するとビタミン不足により抵抗力が低下し、疲れやすくなります。また、便秘の原因にもなります。

バランス食、睡眠に気をつけて
いるけど、風邪っぽい・・・



そんな時は、

生姜、ニンニク、ネギ、唐辛子、コショウ、豆板醤など体を温める薬味を料理にうまく取り入れてかぜを予防しましょ





1月

1日の始まりは朝食にあり！

新しい年になりましたね。

「1年の計は元旦にあり」とかけて、「1日の始まりは朝食にあり」をテーマにお話したいと思います。

体重増加を少しでも抑えようとして、朝食を抜いていませんか？



朝食の役割とは？

● エネルギーを補給し、身体が目覚める！

脳は睡眠中でも休みなく働いています。朝、目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて不足した状態になっています。シャキッと目が覚めるためには、朝食を食べて脳や身体に必要なエネルギーを補給することが大切です。

● 体温が上昇し、代謝が高まる！

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温を上昇させて、一日元気に活動することが出来ます。

● お腹の調子を整える！

食べ物を食べることで胃腸が刺激されて、便通が良くなります。

朝食を抜くとどうなる？

低栄養や痩せの原因
に繋がります！

◆ エネルギーが不足し体調不良になりやすくなる

◆ 集中力が低下する

◆ イライラする

◆ 貧血・便秘になりやすくなる



水分はどちらが多い？

体重増加を気にして朝食を飲み物だけにしていませんか？

食パン5枚切り1枚
マーガリン
目玉焼き
野菜サラダ
ドレッシング



ブラックコーヒー
180ml

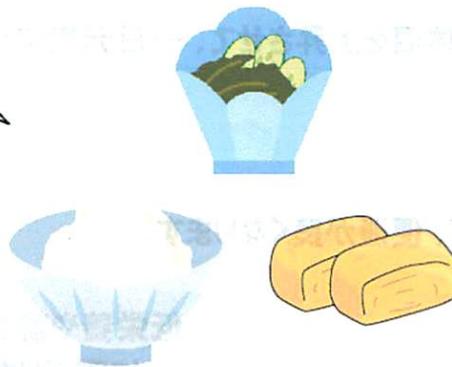


パンにはマーガリンやジャムを塗る、サラダにはオイル入りドレッシングやマヨネーズをかけるとエネルギーアップします

エネルギー461kcal 蛋白質 15.4g 水分 **150ml**
カリウム 309mg リン 187.4mg

エネルギー3kcal 水分 **180ml**
カリウム 117mg リン 12.6mg

ご飯165g
卵焼き
野菜の酢の物



麦茶コップ1杯
200ml



味噌汁を食べる場合は具沢山にし、汁を少なめにしましょう！

エネルギー400kcal 蛋白質 11g 水分 **182ml**
カリウム 240mg リン 167mg

エネルギー0kcal 水分 **200ml**
カリウム 12mg リン 6mg

朝食を食べる習慣がない方は、小さめのおにぎりやパン等でも構いません！何かしら口にする習慣を身につけることが第一歩です♪





バランス食について

新年度に入り、暖かく感じる日も徐々に増えてきましたね。

さて、今回は…わかっているけど、なかなかね～
という声も聞こえてきそうな「バランス食について」です。

透析の食事療法だけでなく、普段の健康管理にもバランス食は重要なものです。
主食・主菜・副菜を揃えるよう意識しましょう。

食事バランスの基本：主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食

ご飯やパン・麺など。
筋肉活動、頭脳活動を支える重要な
エネルギー源です。
特に透析患者さんは一度の透析でたくさん
のエネルギーを消費します。毎食欠かさず
しっかり食べるようにしましょう。



主菜

肉や魚、卵や大豆製品などタンパク質を中心と
した主となるおかず。
タンパク源1食の摂取目安は 60-70g程度。
過食はリン値を上昇させますが、不足すると
栄養状態の悪化→免疫力の低下、貧血などを
引き起こします。



副菜

野菜や海草、きのこ、こんにゃくなど野菜を中心と
したおかず。
ビタミンやミネラル、食物繊維を補い、体の調子を
整えます。カリウムが豊富に含まれている食品も
多いため、水さらしや茹でこぼしを行って調理する
ようにしましょう。



《バランス食献立組み合わせ例》



- ①主食……………ご飯
- ②主菜……………アジの竜田揚げ
- ③副菜……………切干し大根ときゅうりの酢の物、
春キャベツと厚揚げ
- ④デザート(間食)……………夏みかん缶

- ①主食……………ご飯
- ②主菜……………ミートローフ
- ③副菜……………かぼちゃの煮つけ、
キャベツの胡麻和え
- ④デザート(間食)……………白桃、黄桃缶



主食・主菜・副菜は各々の役割と働きがあります。
 欠かすことのないように、毎食揃っているか確認する習慣をつけると
 いいかもしれません。

プラス1品で…または間食にもおすすめ!

不足しがちな栄養素を補うため、間食も有効なものです。
 ただし、間食は水分も同時に摂取してしまいがちなので注意が必要です。
 栄養補給に最適な、間食レシピをご紹介します!

フルーツ白玉



材料(1人分)

- 白玉粉 20g
- 絹ごし豆腐 20g
- ミックスフルーツ(缶詰)30g
- いちご 1個

○シロップ

- 砂糖 大さじ 1
- 水 120ml

豆腐を入れることで
 時間がたっても柔らかく
 蛋白質の補給にも有効です。

缶詰のシロップには
 カリウムが含まれています。使用
 しないようにしましょう。

シロップはしっかりと水分をとほし
 煮詰めましょう。



- ① 白玉粉と絹ごし豆腐をこねる。耳たぶくらいの硬さがポイント
- ② 成形し、沸騰した湯に入れ、茹でる。浮いてきたら引き上げ冷水でさっと冷やす。
- ③ フルーツ缶詰とシロップ、冷やした団子をまぜ、カットしたいちごを飾る。

エネルギー 150kcal
 蛋白質 2.5g
 カリウム 89mg
 リン 33mg
 塩分 0g