



バランス食について

2020年2月発行

2020年になり、1ヶ月が過ぎましたね。

今年は暖冬のようなのですが、

日によってはまだまだ空気が冷たく乾燥していますね。

なんとなく体調が優れないということはありませんか？

体調管理の基本は、“十分な睡眠” “バランスの良い食事” “適度な運動” です。

今回は“バランスの良い食事”についてお話します。



バランス食とは？：「主食」「主菜」「副菜」が揃った食事！

ご飯・パン・麺などの主食は食事の中で一番のエネルギー源になります。透析中は安静時のエネルギー消費よりも多くのエネルギーを必要とします。これらの主食量が減っていませんか？



主食のグループ

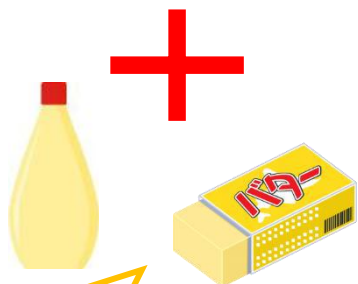
野菜・きのこ・海藻などを使った副菜はビタミン・ミネラルが豊富に含まれます。最近なんとなく疲れやすいという方、副菜が不足していませんか？※カリウムは水さらしやお湯こぼしで減らすことができます



主菜のグループ



副菜のグループ



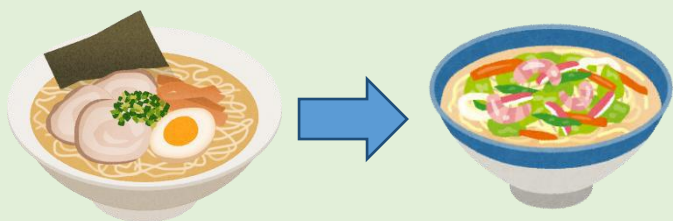
上記のバランス食に油脂類を取り入れると効率的にエネルギーUP できます！

肉・魚・大豆製品・卵を使用したメイン料理は、体や筋肉を作るもとになる“たんぱく質”の補給源になります。60～80gを1食の目安にしましょう



ありがちなパターンを改善するには・・・？

パターン①：手軽に食べられるラーメンやうどんにしよう！



〇〇ポイント〇〇

- ・麺類が食べたいときは具たくさんにし、スープは飲まないようにする
- ・付き合いでラーメンなど食べる際はその他の食事で不足しているもの（たんぱく質や野菜）を意識して摂る

パターン②：透析後は売店で・・・菓子パンと飲み物が定番

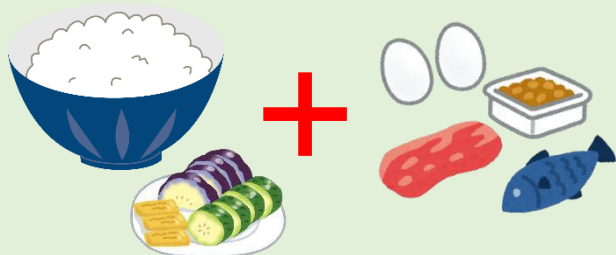
〇〇ポイント〇〇

- ・菓子パン＋ツナや卵が入っているサラダを追加する
- ・菓子パン→サンドイッチに変更する

※欠食はエネルギー不足の原因になるため、おにぎり1個でも食べるよう心がけましょう！



パターン③：漬物とご飯があれば十分！



〇〇ポイント〇〇

- ・漬物だけがおかずになると、摂取量も多くなり、塩分摂取も増えます。
→漬物は減らして、肉・魚介類・卵・大豆製品のいずれかを追加する

患者さんからのQ&A



夜にたくさんお肉を食べたいから、朝と昼はたんぱく質を抜いた方がいいですか？

一度の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られています。
1食にまとめて摂るのではなく、3食に分けて摂ることで、効率よくたんぱく質を使うことができます！
たんぱく質をすべて抜いてしまうと食事内容も偏ってしまうため注意したいですね。

