姫野クリニック透析室だより 夏号

毎日暑い日が続きますが、皆さん夏の暑さに体は負けていませんか？
無意識のうちに飲み物やアイスが増えて食事が減っていませんか？
あっさりしたものや冷たい麺類などは食べやすいですが、そればかりに偏ると栄養不足になり体力が落ちてしまいます。

暑い夏に負けない食事をかしこく、おいしく食べましょう！

こんな食事になっていませんか？

気をつけて欲しい食事の例

ごはん少し
（漬物やお茶漬けで食べる）
おかずは野菜中心の料理
飲み物も多い

この食事のよくないところ

不足しているところ
・エネルギー（ごはん）
・良質なたんぱく質
（肉魚卵豆腐のおかず）

→ 栄養不足
疲れる
体力が落ちる
ドライウェイトが下がる

多すぎるところ
・食塩と水分
・カリウム

→ 体重増加量は増える
カリウムが高くなる
・・・合併症の危険！

3つ揃えて バランスよく！

～主食～
ごはん・パン・麺
エネルギー源

＋

～主菜～
肉・魚・卵・豆腐
たんぱく質

＋

～副菜～
野菜などの小鉢料理
ビタミン・ミネラル

＝

バランスの良い食事

暑さに負けない食事のポイント！

・1日3回食べましょう！特に朝・昼の食事は熱中症や脱水予防に必須です！
・主食+主菜、副菜をそろえましょう！丼物や麺料理も同じくそろえて食べましょう！
・胃腸を冷やしすぎないように、冷たい物だけでなく温かい物も一緒に食べましょう！
・酸味（酢、柑橘類、梅）や香辛料（唐辛子、生姜など）を使って食欲増進！

注目！ ～夏の食事のポイント！～

～白ご飯が食べにくいとき～

注意：すぐに漬物とお茶漬けで食べない

→塩分と水分が増えるもとになります。
お茶漬けはどうしても食べられない時だけにしましょう。

ポイント！

・ふりかけをかけたりやおにぎりにして食べる
（お茶漬けよりも塩分控えめ）

・チャーハンや丼ぶりものにして食べる
（ごはんとおかずが一度に食べられてバランスがよいです）

～冷たい麺類を食べるとき～

注意：１日１回を目安にしましょう。

→そうめんやうどんは麺そのものにも塩分が多いです。また麺類だけになるとバランスが崩れやすく栄養不足になりやすいです。

ポイント！

・薬味だけでなく卵、ツナ、ささみなどのたんぱく質の具材や野菜を一緒に食べるとバランスがとれます。（例：冷やし中華、サラダうどんなど）

・天ぷらやかき揚げを一緒に食べるとエネルギーアップもできて美味しく食べられます。

～夏野菜は上手に食べましょう～

注意：野菜だけのおかずにならないようにしましょう。

→野菜はビタミンや食物繊維の大事な供給源ですが食べ過ぎはカリウムと水分の摂りすぎになるので注意しましょう。
野菜はごはんやたんぱく質のおかずが体内で効率よく働くために助ける役割があります。その為バランスよく食べることが大切です。

ポイント！

・1食に片手1杯分(約 80g)を目安に食べましょう。

・油を適度に使ってエネルギーの確保と減塩！

例）なす煮浸し→なすの揚げ煮、油いため
酢の物や浸し→ごま酢和え、ごま和え、ナムル
サラダ→油入りのドレッシングやマヨネーズを使う