



栄養だより 2022.3

～・栄養改善・～
旬の食材を楽しもう



医療法人 心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

春は、芽吹きの子供の季節。美味しい食材がでてきますね。旬の食材は栄養価も豊富です。栄養不足を防ぐためにも過度な制限はせず、しっかり食べて、体も動かしましょう。

3月 カレンダー

- 1日 マヨネーズの日
- 3日 ひなまつり
- 14日 ホワイトデー
- 20日 サプリの日
- 28日 ミツ矢サイダー日



長期透析患者Aさん よりメッセージ

過度な食事制限は、低栄養や免疫力の低下、感染症のリスクも高まります。また、活動量の低下により体力・筋力低下からフレイル・サルコペニア、更には、転倒・骨折へとつながる可能性が高くなります。

リン吸着薬、カリウム抑制剤を上手に活用しながらしっかり食べましょ



『今！低栄養(栄養失調)があぶない！』透析患者さんの栄養問題

体重増加や**リン、カリウムを気にして**、食事量が少なくなる。

⇒**エネルギーやタンパク質が不足**、筋力や免疫力の低下、フレイル・サルコペニア、感染症のリスクが高まります。



『朝タン！』朝食にタンパク質を摂ろう！

①『朝タン！』で筋力低下予防：朝食でのタンパク質吸収率は高い

おすすめ！**タンパク質源が豊富な食材：**



肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

体内時計を整えてくれる
アミノ酸が豊富です

②『朝タン！』で睡眠の質をよくする

必須アミノ酸(トリプトファン)がセロトニン⇒メラトニンに変化し、質の良い睡眠につながる。

♪ポテトサラダ

★新じゃが ★新たまねぎ

- ＜材料＞(2人前)
- じゃがいも 1個
 - 玉ねぎ 10g
 - きゅうり 20g
 - 食塩 0.3g
 - カニカマ** 1本(ゆで卵でも可)
 - マヨネーズ** 大匙1強
 - 食塩 ひとつまみ
 - こしょう 少々



＜作り方＞

- ①じゃが芋は皮を剥き、茹でる。熱いうちにつぶす。
- ②きゅうり、玉ねぎは、薄くスライスして塩をふり、しんなりさせる。水気を切り、①と合わせる。
- ③②に適当に割いたカニカマを入れ、調味料で味を調える。

- ◆**カニカマ**でタンパク質アップ！
(1本あたり⇒塩分：0.3g/リン：12mg)
- ◆**マヨネーズ**でエネルギーアップ！
(大匙1杯あたり⇒エネルギー：84kcal)



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。