

4月 カレンダー

- 6日 春巻きの日
- 17日 イースターの日
- 19日 良いキュウリの日
- 23日 しじみの日

しじみは亜鉛が豊富。
亜鉛不足は、味覚障害に

オススメのおやつ

エネルギーとたんぱく質が摂れる

- ・おにぎり (ツナマヨ (鮭))
- ・サンドイッチ (玉子 (えびカツ))
- ・肉まん

エネルギーが摂れる

- ・わらび餅
- ・クッキー
- ・蒸し饅頭

でんぷんが豊富!

たんぱく質が摂れる

- ・カステラ
- ・玉子豆腐
- ・甘酒

飲む点滴と言われます。

栄養だより 2022.4 ~低栄養！おやつのおすすめ~



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



透析患者さんの食欲不振の原因

- 腎不全によるもの ●慢性的な炎症 ●口腔機能の低下 ●ホルモンの影響
- 運動不足 ●ストレスによるもの ●味覚障害 ●便秘や下痢 ●薬の副作用



食欲のない時の食事のポイント

10時や15時に、食事の回数を増やしましょう。
一日を通して、必要な栄養素をとりましょう。

① 「主食」が少ししか食べられない時

- ・ご飯 (おにぎり・いなりずし・巻き寿司など)
- ・麺類 (パスタ・ちゃんぽん・ラーメンなど)
- ・パン (ロールパン・メロンパンなど)



② 「おかず」が少ししか食べられない時

- ・丼物 (牛丼・親子丼) カレーライスなど
- ・一品だけ味を濃くして味に変化を出す

③ 「主食」も「おかず」も食べられない時

- ・プリン
- ・アイスクリームなど
- ・補助食品の活用



リンやカリウムは気にせず、食べられるものをしっかり食べてください。



疲労回復メニュー

かつおの漬けちらし

<<材料>> 1人前

- | | | |
|---|------------|---------|
| A | ・かつお (刺身用) | 50g |
| | ・醤油 | 小さじ 1 |
| | ・酒 | 小さじ 1/2 |
| | ・みりん | 小さじ 1/3 |

<<すし飯>>

- | | | |
|---|-----|----------|
| B | ・ご飯 | 150g |
| | ・酢 | 小さじ2と1/2 |
| | ・砂糖 | 大さじ2/3 |
| | ・塩 | ひとつまみ |



一人分の栄養成分

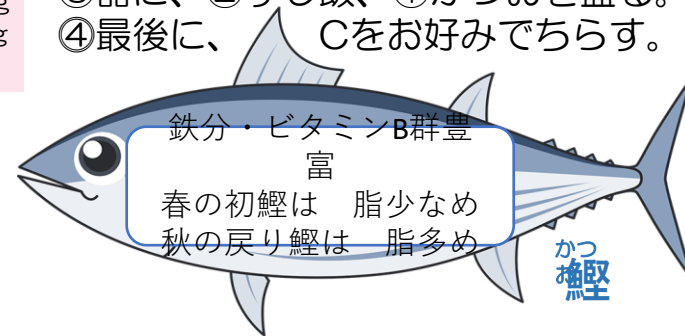
エネルギー	337 kcal
たんぱく質	17.6 g
塩分	1.1 g

<<作り方>>

- ①かつおは薄く切り、Aにつける。
- ②ごはんはBの合わせ酢を混ぜる。
- ③器に、②すし飯、①かつおを盛る。
- ④最後に、Cをお好みでちらす。

鉄分・ビタミンB群豊富

春の初鰹は 脂少なめ
秋の戻り鰹は 脂多め



かつ
鰹