



8月

きらり 透析生活

栄養通信 vol.33 2024/8



CRYSTAL FAMILY CLINIC

食べられない方のカロリーの補い方

食べ過ぎてしまう方のカロリー制限の仕方

・透析患者さんでは**食欲不振に悩む人**が多くいます。食欲がなくなると、食事の量が減って筋肉が落ちて痩せ、低栄養となります。**低栄養になると体力や免疫力が低下し、死亡率が高くなることも**言われています。

・透析治療をしているのに**暴飲暴食をやめられない方**もいます。**透析時や透析後の体調不良や、体にたまった水分がむくみとなり、肺や心臓にも負担を**かけます。

今回は上記2パターンの患者さんのための対策となるような食事療法のお話をさせていただきます❤️

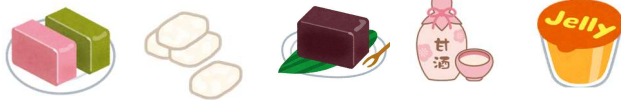
食べられない方の対策

① 1回の食事量を減らして、

10時、15時に補食

おすすめの補食

いろいろ ぎゅうひ 水ようかん 甘酒 ゼリー、



★カロリーも取れて比較的リンやカリウム、塩分が少なめの補食です。

当院でお渡ししているパワミナもおすすめです❤️

② 揚げる、炒めるなどの調理法でエネルギーアップをはかる

例えば・・・鶏肉の照り焼き：192kcal

鶏肉のから揚げ：277kcal

揚げるだけで約1.5倍カロリーup

食べ過ぎちゃう方の対策

① ゆっくり食べる

食べ始めてから満腹感を感じるのは15～20分程度。早食いは満腹を感じる前に食べ過ぎになってしまう。

② 1日3食食べる

食間が長く空いた後の食事は、普通よりも吸収率が高まるので、体脂肪になりやすく太りやすい。

③ タンパク質を多く摂る

タンパク質は、カロリーや糖質の摂り過ぎを防ぎ、満足感のある食事にすることができます。

おすすめ食材

鶏むね肉 牛赤身 カツオ 鮭



高たんぱくヘルシーレシピ 鮭ときのこの南蛮和え



作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせて南蛮酢を作る。
- ② 鮭を1口大に切り、塩を振り水分が出てきたらふき取り、酒をかける。
- ③ えのき、しめじ、赤パプリカ、玉ねぎを千切りにする。
- ④ ②に③を載せてラップし、電子レンジで加熱する。
- ⑤ ④に①を合わせて盛り付けて豆苗を添え
完成

材料(1人分)

生鮭切り身 100g
 塩 0.3g
 酒 10g
 えのき 50g
 しめじ 30g
 赤パプリカ 20個
 玉ねぎ 20g
 酢 10g 醤油 6 砂糖 10g : A
 添え：豆苗

199kcal 蛋白質 25.0g K 638mg Pi 314mg 水分 175g 塩分 1.4g

食事の悩みは人の数だけあると思います。食が細い・細くなった方、たくさん食べたい方の2つに分けて特集してみました❤️透析の方に行える対策を挙げています。今日からチャレンジしてみてください❤️



みか先生
から
一言