

# 2月の栄養だより



2008.02.01

今月は上手な水分のとり方についてお話したいと思います。

寒い時期は、鍋物をする機会が多く、汗もかかないのでどうしても体重は増えやすくなってきます。

自分の目標体重を  
書き込もう★

## 体重増加の目標

透析が1日あきの場合 ➡ 適正体重の3%以内 (                      Kg)

透析が2日あきの場合 ➡ 適正体重の5%以内 (                      Kg)



飲水（お茶、水、氷、うがい、ジュース類、牛乳などは、基本的に **尿量+300~500ml** としましょう。

## 水分のとり方の工夫

☆調理の際には、十分に含め、**煮汁**は一緒に盛り付けない。

☆水分の多いメニュー（**麺**、**カレー**、**鍋**など）を、透析が2日あく場合は食べない。1日あきの日でも重複して食べない。



☆**柔らかいご飯**や**お粥**を食べすぎない。

☆食事時間以外で、不規則に、氷やお茶をのまない。



☆湯のみ茶わんを小さくする。

☆体重(水分)増加の多いときは、主食を**パン**や**もち**に替えてみる。

☆熱いおいしいお茶をのむ。

☆水分の多い間食（**プリン**、**ゼリー**、**ヨーグルト**、**アイスクリーム**等）は食べすぎないようにする。



# ☆おすすめ透析食レシピ☆



## 豆腐ハンバーグ



- ・豚ミンチ 40g
- ・木綿豆腐 40g
- ・たまねぎ 40g
- ・にんじん 5g
- ・卵 1/3個
- ・パン粉 10g
- ・塩 0.8g
- ・油 大さじ1/2
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・ブロッコリー 30g

エネルギー 280kcal  
たんぱく質 15.1g  
カリウム 417mg  
リン 194mg  
食塩 1.7mg

### 〈作り方〉

- 1 木綿豆腐はよく水を切っておく。
- 2 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして、豚ミンチ、豆腐、卵、パン粉、塩を入れて混ぜ、形を整えて焼く。
- 3 ブロッコリーはゆでる。

## 揚げ出し豆腐



### 〈材料〉（一人分）

- ・絹ごし豆腐 75g
- ・かたくり粉 大さじ1/2
- ・油 適宜
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・だし汁 小さじ2
- ・かつお節 0.2g

エネルギー 143kcal  
たんぱく質 4.4g  
カリウム 140mg  
リン 75mg  
食塩 0.7mg

### 〈作り方〉

- ①絹ごし豆腐は水をよく切って、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ②Aを混ぜ合わせてかけ、かつお節をふる。

