

3月の栄養だより 2009.3.01

春が近づくとつれだんだん暖かくなってきました。散歩を始めるには気持ちの良い気温となってきましたね。運動はお食事でのたんぱく質源と組み合わせることで、足に筋肉がつき血糖のコントロールや透析中の血圧を安定にし、合併症を予防します。

運動の効果






- ◇ 血圧の低下・安定
- ◇ 食欲増進
- ◇ 血糖コントロールの改善
- ◇ シヤント肢の血流改善
- ◇ 筋力増強
- ◇ 便通の改善
- ◇ 骨密度の増加
- ◇ ストレス解消 など

これらの効果をもたらす散歩などの有酸素運動は、まず出来る事から段階をふみ徐々に活動範囲を広げ、無理なく続けていきましょう！

まずはこんなことから・・・

家庭で出来るカンタン体操☆

- ①  手をあげて、背筋を伸ばす。無理せずゆっくりと。
- ②  後ろ上方に体をまわす。手はしっかり伸ばして左右10回。
- ③  座ったまま手をあげて、腰を伸ばし足踏みをする。

脚を鍛えて転倒防止！！

- ①  しっかりと固定されたものにつかまり、足を交差させる。左右10回ずつ。支えに頼りきらないように。
- ②  同じ姿勢から片足で立つ。ふらつく場合は無理せずに。左右10回ずつ。
- ③  椅子に腰掛けてつまさきだけを交互に上げ下げする。出来るだけ早く。左右50回ずつ。

※いずれの体操も、体調が思わしくない時は止めてください。

ポイント

有酸素運動を続けましょう☆

今月のレシピ♪

ゆず入り紅白なます



(材料1人分)

- ・大根 40g
- ・人参 20g
- ・ゆずの皮 1枚
- ・酢 小1
- ・ゆず果汁 3g
- ・砂糖 小1
- ・食塩 小1/2
- ・いりゴマ 0.5g

<栄養成分>

- エネルギー 32Kcal
- たんぱく質 0.4g
- カリウム 155mg
- リン 15g
- 食塩 0.5g

さいきじんクリニック.栄養士