



9月の栄養だより



2009. 9. 01

まだまだ暑い日が続きますね。

皆さん、透析のある日など**1日3食**しっかり食べられていますか？

当クリニックの透析患者様では、**4人に1人が朝食あるいは昼食が食べられていません。**

朝食が食べられていないと、**体温も上がらず、便秘にもなりやすくなります。**

また、透析では**たんぱく質**など体に必要な栄養素が**抜け出てしまう**ので、その分も**3食しっかり食べて補う**ようにしましょう。

朝ごはんを毎日シャキッと!!

★朝ごはんに**簡単！おいしい！おにぎり**を食べましょう★

エネルギー 382 kcal
たんぱく質 17.9 g

鮭おにぎり (2個分)
ご飯 茶碗1杯(180g)
鮭切身 小1切れ(60g)

- ①鮭を焼いて、骨と皮を取り除き、ほぐす。
- ②ご飯に①を混ぜ、にぎる。

エネルギー 416 kcal
たんぱく質 15.5 g

あなご飯おにぎり (2個分)
ご飯 茶碗1杯(180g)
あなご(蒲焼き) 1/2尾(60g)
たれ 適宜
白ゴマ

- ①あなごは適当な大きさに刻む。
- ②ごはん①、たれ、白ゴマを混ぜ、にぎる。

エネルギー 475 kcal
たんぱく質 14.3 g

さんま飯おにぎり (2個分)
ご飯 茶碗1杯(180g)
さんま 1/2尾(50g)
白ごま、青のり

- ①さんまを焼き、頭や骨を取り除き、身をほぐす。
- ②ご飯に①と白ごま、青のりを加えて混ぜ、にぎる。

エネルギー 441 kcal
たんぱく質 17.9 g

ハム卵おにぎり (2個分)
ご飯 茶碗1杯(180g)
ハム(魚肉) 2切れ
卵 1個、のり

- ①ハムを軽く焼く。
- ②薄焼き卵を作り、3等分する。
- ③ご飯を俵型ににぎり、卵とハムをのせ、のりで巻く。

おにぎりのパワーと魅力

★手軽で便利★

持ち運びが便利、作りおきもOK、手軽に食べれます。

★エネルギー源となる★

腹持ちもよく、エネルギー源となります。

おかずと一緒に食べる事で栄養バランスがとれます。

おにぎりプラスワン★

時間のある時は、おにぎりにもう一品おかずをつけましょう。

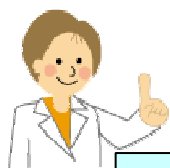
干草焼き(1人分)

卵 1個、にんじん 10g、しいたけ 1/2枚、みつば 5g、だし汁 15ml、砂糖 小さじ1、塩 0.3g、油 小さじ1

- ①にんじんは線切り、しいたけは薄切り、みつばは2cm程度に切る。
- ②卵は割りほぐして、だし汁、砂糖、塩を加え、①を混ぜ合わせ焼く。



エネルギー	139 kcal
たんぱく質	6.5 g
カリウム	149 mg
リン	101 mg
塩分	0.5 g



検査データに注目しましょう

アルブミン : 目標値 4.0 g/dl

(Alb)

体にどれだけたんぱく質が貯蔵されているかが分かります。

アルブミンが低くなるとむくみやすくなり、栄養状態が悪くなります。

蛋白異化率: 目標値 0.9 g/kg/日

(PCR)

たんぱく質がどれだけ食べられているかが分かります。

PCRが低い状態が続くとアルブミンが下がる原因となります。

※アルブミン・PCR を下げないためにも、良質のたんぱく質である肉・魚・卵・大豆製品を毎食積極的に食べましょう。

さいきじんクリニック 栄養士