

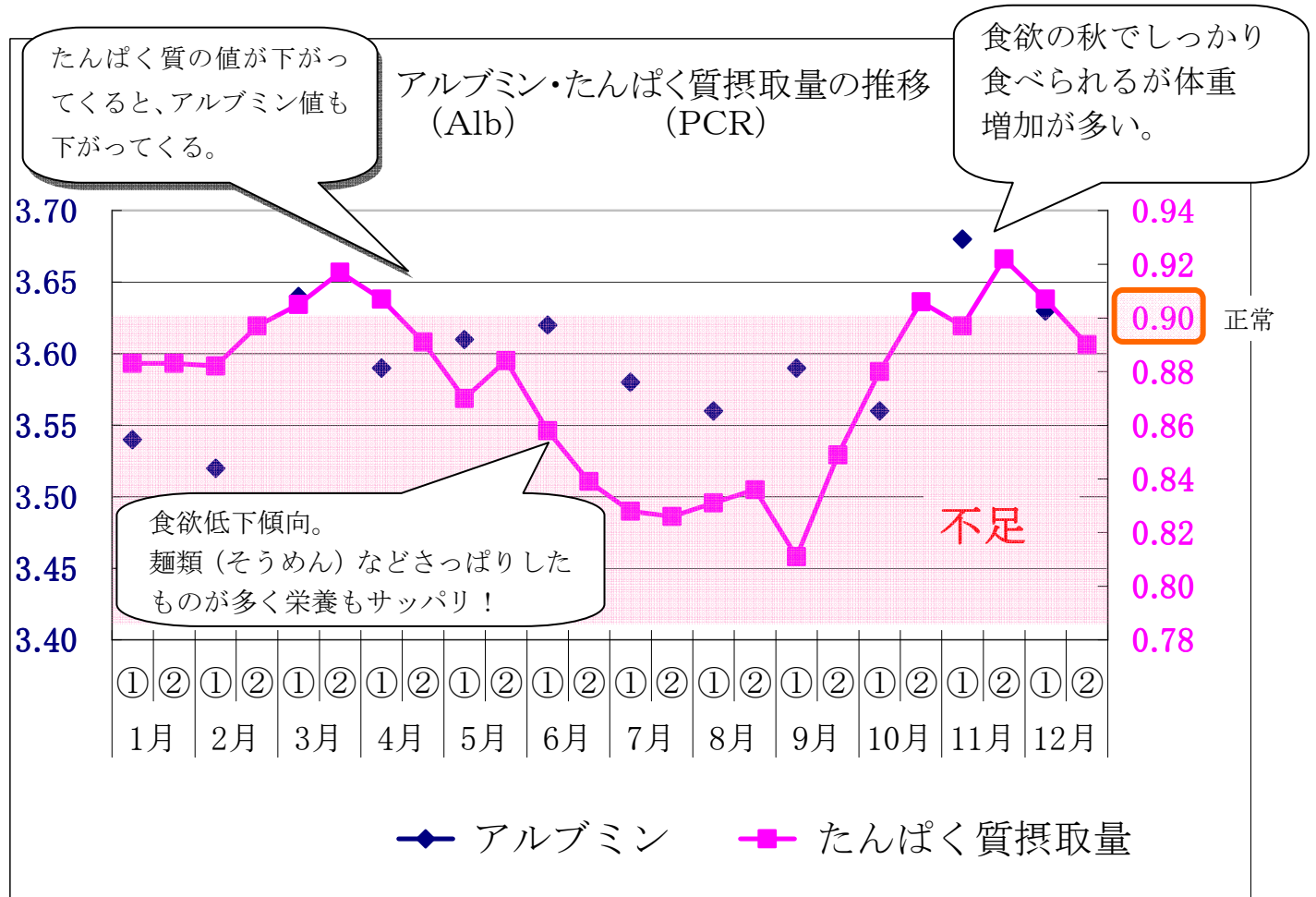
# 1月の栄養だより



2010.01.01

今年も新しい年が始まりました。新年最初の栄養だよりは、昨年1年間の皆様の検査データ（PCR：たんぱく質摂取量、Alb：栄養状態を評価）の平均値の推移について紹介します☆

さいきじんクリニックの平均値とご自分の値はどうかを比べてみましょう！！



(※ ①：第1検査 ②：第2検査)

春から夏にかけて食欲低下により、患者様からは**そうめん**をよく食べるという声が多く聞かれました。そうめんなど麺類ばかりだと**たんぱく質摂取量も栄養状態も低下**しています。

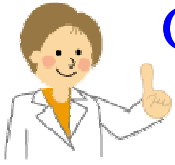
春先の食欲低下に備え、今の時期から**しっかりたんぱく質をとる**ようにしましょう☆

そこで、実際にエンジョイプロテインの利用や、水分・塩分コントロール・運動について患者様の声を聞いてみました☆

みなさんどのようにされているのでしょうか？？



## エンジョイプロテイン偏



Q.どのようにして召し上がっていますか？

- 飲み物（紅茶・冷湯・コーヒー・お茶）に溶かす。
- ごはんの上にかける。
- そのまま薬のように飲む。
- ヨーグルトへ混ぜる。（ただしリンの低い人に限ります。）
- 味噌汁、野菜炒めでもおいしい。

Q.効果はありましたか？

- 検査値が良くなり、表彰してもらえた。
- 体の節々の痛みが和らいだ。
- 便秘が治った気がする。

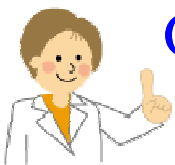
## 水分・塩分コントロール偏



Q.家庭でどのような工夫をされていますか？

- 味つきの惣菜は湯でこぼし可能なものは2~3回湯でこぼす。
- レトルトは半分量までとし、先に自分のものにとっておく。
- なるべく手作りとし、時間のない日は前の晩のおかずを残しておく。
- 運動をして、汗をかく習慣をつける。

## 運動偏



Q.どのような運動を行っていますか？

- ラジオ体操とウォーキング 40分を毎朝 15年間続けている。
- ルームマーチ（自転車こぎ）を毎日 30分している。

Q.運動を続けて行うための工夫はありますか？

- ウォーキングをする時は万歩計をつけて歩数をノートに毎日記録する。
- 雨の日や寒い日は家の中を歩くようにする。
- 週に1回は歩いた先で喫茶店に入るなどの楽しみを作る。

Q.運動を始めて効果はありましたか？

- 体のだるさがとれた。