



すっかり秋らしくなりました。体調はいかがですか？
今回は朝食についてです。

『朝食を摂って元気な毎日を！』過ごしましょう。

当院の透析患者様では、多くのかたが朝食あるいは昼食が食べられていません。
また、透析ではたんぱく質やミネラルなどの栄養素が抜け出てしまうので、
朝食をしっかり食べて補うようにしましょう。

(朝食の効果)

・体温の上昇

⇒ 身体のエンジンをかかりやすくする。

・エネルギー源や栄養素の補給

⇒ 午前中に使用するエネルギーや栄養素の補充
(肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分のみ)

・脳に栄養源のブドウ糖を送る

⇒ エネルギー切れから、能率ダウン・集中力低下

・便秘の予防

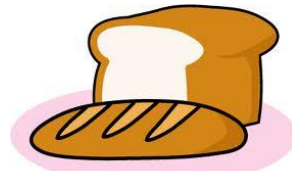
⇒ 排便のリズム(朝食欠食によりリズムが乱れる)



(もし朝食を摂ってなければ、透析前にも手軽にOKなもの)



おにぎり



パンもしくはサンドイッチ



ドーナツ

適している理由

★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。

簡単！スピード朝食レシピ★



キャベツ&ベーコンエッグサンド

半熟卵が一番吸収が
いいんですよ☆

●材料● (1人分)

食パン…8枚切り2枚
卵…1個
キャベツ…1枚
ベーコン…2枚
オリーブ油…小さじ1
ケチャップ…小さじ1
バター…小さじ1
こしょう…少々



栄養成分 (1人分)

エネルギー	513kcal
たんぱく質	19.2g
カリウム	399mg
リン	244mg
塩分	2.1g

●作り方●

- ①キャベツは洗って粗めの千切りに切り水に30~1時間漬けておく。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を引き、ベーコンを置く。その上に卵を低い位置から落とし蒸し焼きにし、ベーコンエッグを作る。
- ③同じフライパンでキャベツを炒める。こしょうを振る。
- ④食パンをトーストしバターとケチャップを塗る。ベーコンエッグ、キャベツを挟めば完成！

ツナ納豆ごはん

おにぎりの具にしてもOK!



●材料● (2人分)

ご飯…茶碗2杯分(300g)
納豆(付属だし)…1パック
ツナ…1/2缶
天かす…大さじ2
かいわれ大根…20g
マヨネーズ…小さじ1



栄養成分 (1人分)

エネルギー	390kcal
たんぱく質	10.7g
カリウム	235mg
リン	137mg
塩分	0.9g

●作り方●

- ①納豆は添付のたれとよく混ぜ合わせておきます。
- ②かいわれ大根は、根を落として2cm幅に切り、水に30分以上浸しておきます。
- ③ボウルにツナ缶を油ごと入れて、マヨネーズとよく混ぜる。
- ④②に納豆、揚げ玉、カイワレ大根をいれて混ぜる。あつあつご飯にのせたら完成！



さいきじんクリニック、栄養士

