



7月の栄養だより



暑さで食欲が落ちたり、水分を取り過ぎていませんか？
十分に食事をとらずに透析をするとやせてしまい、合併症のリスクが高くなります。
この時期は特に注意していきましょう！

夏の水分摂取の目安

DW(適正体重) × 15ml

様

+200~300ml



夏には適正体重を 200gくらい多めに設定して、脱水症予防に務めています。
多めに水分をとる必要はありません。
日々、体重測定をして、必要以上に水分をとり過ぎないように注意しましょう

あなたのドライウエイトは大丈夫ですか？



透析ではが栄養抜けるからしっかり食べています。水分は控えています。



体重が増えたら透析がしんどい。喉が渴くので水は飲みます。食事を減らして体重を調整しています。

栄養状態良好
ドライウエイトが増える
体力や筋力がつく

栄養不良
ドライウエイトが減る
透析中がしんどい

暑い夏はたんぱく質が体の中でたくさん使われるので、1年の中でも特に栄養不足になりやすい時期です。まずは消化がよいものや手軽な食品から低栄養を予防しましょう。

～手軽なたんぱく源～



蛋白質 納豆 6.8g



茶碗蒸し 10.2



卵豆腐 3.1g



ツナ缶(1缶) 12.4g

熱中症予防×コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を！

どちらも大切！！



1、屋外ではマスクをはずしましょう

マスク着用により熱中症になりやすくなります！
屋外では人と 2m 以上の間隔をおきマスクははずすようにしましょう。

2、エアコン使用中もこまめに換気は行ないましょう。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。
窓を半分開けて換気を行いエアコンの温度調整をして
室温を 28℃ に保ちましょう。



☆さっぱり！梅しそ豆腐丼☆



豆腐を焼くとカロリー
アップにもなります！

材料 <2人分>
ご飯 150g
豆腐 200g
青しそ 3~4枚
梅干し 中1個
めんつゆ 大さじ1.5
白ごま 少々
みょうが 少々

<1人分の栄養素>
エネルギー 319kcal
たんぱく 10.8g
カリウム 220mg
リン 125mg
塩分 0.8g

食欲がおちる夏は酸味のある食品や薬味を上手く利用しましょう！

作り方

- ① 豆腐は水切りをして一口大にカット。。
- ② 大葉、みょうがは薄切りにして水にさらし、水切り。
- ③ 梅干しは種を除いて軽くほぐしておく。
- ④ どんぶりにご飯をつぎ、豆腐、しそ、うめぼし、みょうが、ごまをのせる。
- ⑤ ④につゆをかけて出来上がり。

