



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

食中毒が発生しやすい時期です。予防を徹底していきましょう!



つけない! : 手やまな板をこまめに洗う。



増やさない! : 調理したら早めに食べる。

やっつける! : 肉や魚は十分に加熱する。



食中毒予防の3原則



暑い日が続くと**熱中症**にも注意が必要です!

しっかり健康管理、温度管理を行いましょう。



☆ツナマヨそうめん☆



時には具材たっぷりのそ
うめんて栄養豊富に

材料 <2人分>
素麺 3束 150g
ツナ缶 80g
青しそ 3~4枚
マヨネーズ 大1.5
ミニトマト 7~8個
めんつゆ 大さじ3
すりごま 少々
胡瓜 1/4本

<1人分の栄養素>
エネルギー 492Kcal
たんぱく 16.6g
カリウム 315mg
リン 158mg
塩分 2.2g

マヨネーズ、ごま油などでカロリーアップ可能!
ツナ、ささみなどで蛋白質を補給!

作り方

- ① ミニトマトは1/4個にカットする。胡瓜、青しそは千切りにしておく。
- ② 素麺は茹でて数分水さらし、ザルにあげておく。
- ③ ツナ缶は油をきってマヨネーズと混ぜておく。
- ④ 素麺を皿に盛り付け、ツナ、①を盛り付け、めんつゆをかける。
- ⑤ すりごまをふって出来上がり。

