

透析食通信 夏Ver. 2023年



梅雨が明けると、いよいよ暑い夏到来ですね。暑い日が続くと、食欲が低下し、それによる栄養不足は体を疲れやすくさせ、さらなる食欲不振を招くといった悪循環を生みます。

食欲がないからといって、食事を簡単に済ませていませんか？また、アイスや冷たい飲み物ばかりになっていませんか？特に炭酸飲料等は、胃が張り食欲低下につながります。

夏の暑さに負けない体を作るためにも、食事はバランスよく摂りましょう！

・バランスの良い食事ってどんな食事??

主菜(たんぱく質) + **主食(炭水化物)** + **副菜(ビタミン・ミネラル)**の揃った食事

主菜(たんぱく質)	主食(炭水化物)	副菜(ビタミン・ミネラル)
赤色群	黄色群	緑色群
血液や肉をつくる	力や体温になる	体の調子を整える
<p style="text-align: center;">たんぱく質を含む食べ物いろいろ</p> <p>鶏肉 豚肉 牛肉 ヨーグルト 牛乳 魚 豆腐 チーズ 納豆</p>	<p style="text-align: center;">炭水化物を含む食べ物いろいろ</p> <p>米 とうもろこし ジャがいも サツマイモ パン パスタ うどん りんご バナナ 角砂糖</p>	<p style="text-align: center;">ビタミンを含む食べ物いろいろ</p> <p>キャベツ ブロccoli 人参 かぼちゃ しいたけ ほうれん草 いちご りんご 鮭 レバー</p> <p style="text-align: center;">ミネラルを含む食べ物いろいろ</p> <p>牛乳 チーズ ワカメ 煮干し アサリ 牡蠣 レバー アーモンド 枝豆 バナナ</p>



食欲がおちたときのPoint



食べる量が減ると栄養不足になり、筋力の低下、免疫力の低下につながります。免疫力UPのためにも、少し早めの夏バテ予防にもエネルギーとたんぱく質の補給が重要です！

○ご飯が食べづらい時は…



・ご飯の形を変える → おにぎり、お粥など。

※おにぎりは焼きおにぎりにする事でカロリーアップもできます！



・味付きご飯にする → ふりかけ、炊き込みご飯、ちらし寿司、チャーハン、パンや麺に変えてみる等ためして下さいね。

○おかずが食べづらい時は…



・のどごしの良いものを選ぶ

→ 豆腐、卵豆腐、茶碗蒸し、ヨーグルト、アイスなど。



・味付けを工夫する → 1品だけ濃いめの味付けにし、メリハリをつける。

・香味野菜(青じそ・生姜・にんにくなど)、香辛料(唐辛子、カレー粉など)、酸味(酢、レモン汁など)を利用する。



○あっさりしたものが多くなっている時は…

・油脂を上手に使う。(エネルギーUPに効果的です)



例:パンにオリーブオイルをかけたり、豆腐に香味野菜とごま油をかけたり、ナムルにごま油を使ったり、あまに油とポン酢と合わせてサラダにかける。

上記の内容を参考にしてみても、どうしても食べられないという場合は、まずは**食べられそうなもの**を食べていく事から始めましょう！！