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？？

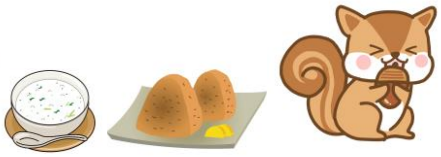
主菜(たんぱく質)＋主食(炭水化物)＋副菜(ビタミン・ミネラル)の揃った食事

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

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！

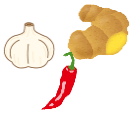
・味付きご飯にする→　ふりかけ、炊き込みご飯、ちらし寿司、チャーハン、パンや麺に変えてみる等ためして下さいね。

○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！！