



# 8月 透析食だより

2020年8月

朝晩の気温が下がり、少しずつ過ごしやすい季節が近づいてきたように感じますが、まだまだ日中は気温が高く暑い日が続いています。暑い日が続くと、食欲が落ちてくることがあります。食欲がなくなってくると、栄養バランスが偏り栄養状態の悪化にもつながる可能性があるため、注意が必要です。今回は少し遅くなりましたが、夏バテ予防のお話です。

## 夏バテ予防

### 偏った食事をしていませんか？

気温が高く過ごしにくい夏になると、食欲が落ちてくる方が多くなります。食欲がなくなってくると、冷たいそうめんだけの食事になったり、食べやすい食材に偏ったりすることがあります。暑さに限らず、体調不良や加齢による食欲低下、薬の影響や、精神的な問題など、食欲が落ちてくる原因は様々です。食欲が落ちてきたときに、食べられるものを食べることも大切ですが、それを続けていると低栄養状態になる可能性があります。低栄養状態になると、感染症のリスクが高くなります。秋にむけて抵抗力をつけるためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

### バランスの良い食事へ

バランスの良い食事へ近づけていくためのポイントとしては、

①あっさりとした食事を食べるときは、エネルギーや脂質が不足しがちなので、ほかの食材を補いましょう



カロリーアップ

のどごしの良い物だけでなく、たんぱく質の多い食品や野菜料理などを追加するとバランスが良くなります。また、そうめんにつなやトマト、オリーブオイルなどを追加することでもバランスが良くなります。副菜を揚げ物にすることで、カロリーアップになります。

②冷たいものを食べる場合

冷たい食べ物や飲み物は体を冷やすので、冷たい食べ物を食べるときは、温かい料理の副菜にしましょう。アイスやかき氷などの間食は口当たりが良いですが水分が多いため、量が少ないものを選ぶか、毎日食べないようにしましょう。



食べ過ぎ注意！！



温かい副菜で体を冷やさない

# 食べられないときの工夫

暑さや体調不良などで、食事があまり受け付けないという時は…

○主食は形や種類を変えると食べられることがあります

→ご飯をおにぎりやちらし寿司にしたり、お粥や麺類を取り入れたりすることで食べられるものが見つかるかもしれません。

○主菜や副菜は味付けや香辛料・香味野菜などの工夫で食べられることがあります

→味付けをさっぱりとしたものに変えたり、のど越しがよい調理法に変えたりすることで食べやすくなる場合があります。また、香辛料や香味野菜は食欲を増進させる効果が期待できるので、食欲がないときにおすすめです。



種類を変えて食欲アップ！



味付けの工夫で食欲増進！

※口当たりの良い食事は、塩分が多くなりすぎたり、水分が多かったりという問題があるので、食欲が回復したら通常の食事に戻しましょう。

## 食欲がない時におすすめのレシピ紹介

### ●洋風ちらし寿司

・ごはん	150g
・卵	1/2 個
・砂糖	2g
・塩	少々
・きゅうり	30g
・ロースハム	20g
・合わせ酢	大さじ 2/3

### <作り方>

- ① きゅうりは輪切りにして水にさらしておく。
- ② 卵は溶いて砂糖と塩を混ぜ、炒り卵にする。
- ③ ロースハムは角切りにしておく。※リンが気になる方は茹でておくとリンを減らすことができます。
- ④ ご飯に水を切った胡瓜、②の炒り卵、③のロースハムを混ぜ、合わせ酢で味を整える。

### ●栄養価

・エネルギー	356kcal
・たんぱく質	10.4g
・脂質	5.8g
・炭水化物	62.4g
・リン	176mg
・カリウム	190mg
・食塩相当量	1.4g

さっぱりとして彩りのきれいなちらし寿司です。合わせ酢は塩分が多めなので、使い過ぎには注意が必要です。酢で酸味を調整してください。

