



透析だより



コラム

運動と食事について

透析患者さんは、食事療法や活動量の低下により筋肉量が減少しやすいと言われています。運動と食事を上手に組み合わせて、効率的に健康な体づくりを行いましょう！

食事

筋力維持のためにたんぱく質を取り入れましょう

こんな食事に…

パンとコーヒーのみ



追加するとたんぱく質 UP！

+ヨーグルトや牛乳、卵



うどんやそばのみ



+卵トッピングや天ぷらセット



補食

運動によって消費するエネルギーを補給しましょう

・運動前

消化の良い炭水化物を中心に



おにぎり パン ゼリー飲料 など

・運動後

バランスよく栄養摂取できるものを



サンドイッチ 肉まん など

※糖尿病がある方は血糖値が上昇しやすいため、3食の食事を基本とし
補食は低血糖予防など必要時のみ取り入れましょう

飲料

スポーツドリンクには塩分、カリウムが多く含まれるため
基本はお茶や水で水分補給しましょう。

