



透析だより



コラム

しっかり食べて夏バテ予防！

こんな食事していませんか？

- ・暑くて食欲が出ないから、そうめんだけの食事にした
 - ・飲み物やアイスの摂りすぎで体重が増えてしまったから、食事を減らした
- これでは、栄養不足になってしまいます！

たんぱく質をとり、油脂をうまく使ってエネルギーを確保しましょう！

たんぱく質 をトッピング

卵、豚しゃぶ
ツナ缶、さば缶
ひき肉 など



油脂 で和える・かける

オリーブ油、ごま油
マヨネーズ
バター など



～夏を乗り切るアレンジ麺～



豚しゃぶ+ゴマ油



豚肉入り焼きうどん
炒めると、つけ麺よりも
水分を減らせます。



ひき肉+卵



ツナ缶で
サラダそうめん

*ゆでてほぐしにくくなったそうめんにも、油をまぶすとほぐれやすくなって、さらにカロリーアップもできます。



イメージ写真：日清オイリオ、味の素より引用

ちなみに… そうめんの塩分は？

1人分 (ゆでる前 100g)
塩分 約 3g



ゆでると塩分は減る！
ゆであがり 約 280g
塩分 約 0.5~0.7g
(麺の水分は約 200ml)

～塩分を減らすゆで方～

- ・たっぷりのお湯でゆでる
- ・規定の時間でゆでる
- ・水でしっかり洗う