



透析だより



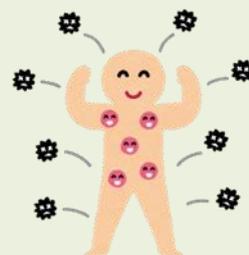
コラム

バランスの良い食事について

栄養状態が低下すると、感染症にかかるリスクが高まります。
栄養バランスを整えて、免疫力を維持しましょう

栄養バランスチェック

- 主食、主菜、副菜が揃っている
- ご飯は茶碗 1 杯、しっかり食べている
(糖尿病がある方は、毎食決められた量を食べましょう。)
- 油を使った料理を取り入れている (特に痩せている方、食事量が少ない方)
揚げ物、炒め物、ドレッシングやマヨネーズ、オリーブオイルなどを使用しましょう。
- 肉、魚、卵、大豆製品から毎食 1 つ食べている



コロナに負けるな！！

全てにチェック☑がつけましたか？

チェック☑がつけなかった項目を意識して食事を見直してみましょう。

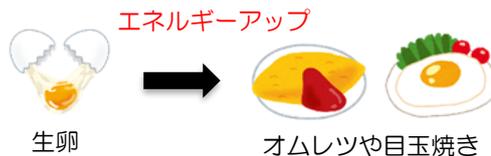
～食事の組み合わせ方・エネルギーアップの方法～

主食 (ごはん、パン、麺)



ごはん

主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)



生卵

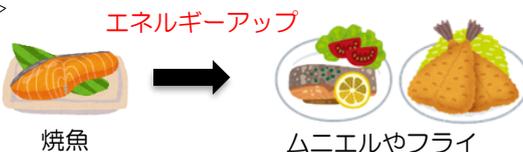
オムレツや目玉焼き

副菜 (野菜、きのこ、海藻類)



肉野菜炒めなど、
主菜+副菜をまとめて
摂るのも良いです。

調理方法によって
エネルギー量を増やすこと
も減らすことも出来ます。



焼魚

ムニエルやフライ



サラダ



野菜炒め

※芋類、果物、乳製品は、カリウム値、リン値、血糖値(糖尿病がある方)をみながら量を加減しましょう。