



透析だより

コラム

透析日の食事について

透析日は、昼食が遅くなる、夕食があまり食べられない、食欲が落ちるなどの理由で、食事を十分にとれないというお悩みをよく聞きます。透析日の食事の摂り方を工夫し、低栄養を防ぎましょう。

昼食を事前に用意しておく

3食摂れるように昼食を用意しておきましょう。手作りでなくとも、コンビニやスーパーの市販品や冷凍弁当もうまく利用しましょう。

〈利用のコツ〉

- ・丼ものや味付きご飯→白米のものを選ぶ
- ・ドレッシングやソースを減らして塩分調整
- ・全て加工品ではなく、パックご飯や冷凍/カット野菜も利用

軽食でもたんぱく質をプラス

しっかり食べられない時は、おにぎりやサンドイッチなどの軽食でもかまいません。できればたんぱく質も一緒に摂れるものを選びましょう。

〈例〉

- ツナマヨおにぎり・鮭おにぎり
- ねぎとろ巻き・納豆巻き
- 卵やツナのサンドイッチ・肉まんなど



栄養補助食品の活用

食欲がない時は、栄養補助食品やゼリー飲料などの利用もおすすめです。少量でもバランスよく栄養を補うことができます。



引用：大塚製薬、明治 商品ページより

2食の日はエネルギー不足に注意

どうしても2食になってしまう時は、朝食や夕食でエネルギーを確保しましょう。

〈例〉

- ・主食のご飯を多めに摂る
- ・パンにバターやクリームチーズを塗る
- ・ゆで卵→目玉焼きやオムレツ
- ・冷や奴→厚揚げ
- ・おひたし→炒めもの など