



透析だより



コラム

筋肉を維持する食事

暑くなると食欲がなくなりますね。食べる量が少ない状態が続くと体力や筋肉量も低下します。コロナ禍で活動量も低下しやすい時期の為、食事でも筋肉を落とさない工夫をしましょう。

● 良質なたんぱく質(肉・魚・卵・豆・乳製品)をとっていますか？
筋肉を維持するためには毎食たんぱく質を摂ることがポイントです！！

必要たんぱく質量
0.9~1.2g/kg

1食の目安量

肉 50~70g	魚 50~70g	卵 1個(50g)	豆腐 1/4丁	乳製品 100g
リン/たんぱく比 低い				高い

*たんぱく質を多く含む食品はリンが多いため摂り過ぎには注意しましょう。
*リン/たんぱく比の低い食品がおすすめです。食品により値は異なります。

献立例)

食パンのみ→卵サンド

そうめんのみ→+冷しゃぶ

梅おにぎり→ツナおにぎり



● 必要な栄養量が摂れていますか？
エネルギーが足りないと十分な筋肉は作られません！！



必要エネルギー量
標準体重×30~35kcal

1日3食 主食・主菜・副菜を揃えバランス良い食事を心がけましょう。
特に主食(ご飯・パン・麺類)は重要なエネルギー源です。



油を使用し
エネルギーアップ

● 食事に加え定期的に適度な運動もしましょう。