



透析患者さんの

# 夏の低栄養対策！



透析患者さんは、透析によりエネルギー・たんぱく質も失われてしまうため必要な栄養をしっかりと摂る必要があります。

しかし暑い季節に食欲がなくなってしまう、低栄養状態になってしまう方が少なくありません。高齢の患者さんでは特に注意が必要です。

今回はしっかり栄養を摂って夏を乗り切るためのメニューをご紹介します。

(東京綾瀬腎クリニック 管理栄養士 小林)

## ★ポイント1★

・さっぱりとした味付け、でも高加り・高たんぱくの食材・調理法を使う。

例えば…揚げ物+酢+辛味を組み合わせた  
南蛮漬け(鰯の唐揚げ+酢+唐辛子)、  
ユーリンチー(鶏の唐揚げ+酢+唐辛子)など。



## ★ポイント2★

・1品で主食(糖質)+主菜(たんぱく質)+副菜(野菜など)の摂れるメニューに。

例えば…ねぎトロとめかぶの乗っけ丼(ご飯+まぐろのトロ+海藻)、  
具沢山焼きそば(麺+肉+キャベツやもやし等野菜)など。



夏の低栄養対策オススメメニュー①

## お惣菜で簡単★油淋鶏(ユーリンチー)

揚げ物を、酸っぱい+ピリ辛の味付けでサッパリ食べやすくします。

### <材料(1人分)>

- ・惣菜の鶏唐揚げ 2個(60g)
- ・長ねぎ 30g
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・穀物酢 大さじ1
- ・減塩しょうゆ 小さじ1/2
- ★ 酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・ラー油 少々
- ・輪切り唐辛子 少々



### <作り方>

- 1.長ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をきる。
- 2.長ねぎ、★の調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
- 3.唐揚げを半分に切って器に盛り付け、2のタレをかける。

1杯分 -226kcal, たんぱく質11.4g, 塩分0.8g

## ねぎトロねばねば乗っけ丼

トロ等の脂質の多い食材は、比較的リンが少ないです。



### <材料(1人分)>

- ご飯 160g
- マグロ(トロ) 50g
- 納豆 20g(1/2パック)
- めかぶ(味付き) 1パック(20g)
- オクラ 2本
- 小ねぎ 5g
- 大葉 2枚
- ★
  - ポン酢 小さじ2
  - ごま油 小さじ1
  - ワサビ 少々



### <作り方>

- 1.小ねぎは小口切り。オクラは茹でて粗みじん切りにする。
- 2.★の調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
- 3.丼にご飯を盛り、マグロ、めかぶ、納豆、1のオクラを乗せ、小ねぎ、タレをかける。

1杯あたり -521kcal, たんぱく質16.8g, 塩分1.5g

## にらともやしのサッパリ焼きそば

味付けに酢+からしを使うことでサッパリ食べやすくします。

### <材料(1人分)>

- 中華めん 1玉(200g)
- 豚こま切肉 50g
- もやし 1/4袋(50g)
- にら 30g
- 長ねぎ 20g
- ごま油 小さじ2
- 酒 小さじ2
- ★
  - 中濃ソース 小さじ2
  - 酢 大さじ1
  - オイスターソース 小さじ1/2
  - からし 小さじ1/2
  - 黒こしょう 少々



### <作り方>

- 1.にらは3cm長さに切る。ねぎは斜め切りにする。
- 2.フライパンにごま油を熱し(中火)、中華麺をほぐしながら入れて酒をかけ、蓋をして3分程蒸し焼きにする。
- 3.麺に軽く焼き色がついたら野菜、★の調味料を加えて炒める。
- 4.野菜がしんなりして火が通ったら器に盛り付ける。

1杯あたり -534kcal, たんぱく質21.4g 塩分1.6g