

食事の中の水分・必要エネルギー

9月6日に開催した講座の内容をご報告致します。参加できなかった方もぜひご参考下さい。

「透析間の体重増加」が多い時は、**水分**を減らしましょう！

➡ 飲水量、食事に含まれる水分を減らす。



「余った水分を引いてドライウエイトが下がった」時は、
痩せ過ぎないように**カロリー**を増やしましょう！



食事を増やすと
(透析間の) 体重が
増えちゃうんじゃない…？



カロリーが多く、かつ
水分の少ない食品を
摂りましょう！



△水分の多い食品



アイス



ゼリー



プリン



ヨーグルト



味噌汁



スープ



麺類



丼もの



カレー



お粥・雑炊



煮物・おでん



果物



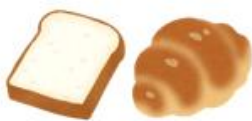
ところてん
など…

➡ 量・頻度を少なく、週末は避け、麺は必ず汁残す！

◎水分が少なく、カロリーの摂れる食品



◎ご飯



◎食パン・ロールパン



◎焼きそば・
焼きうどん



◎チャーハン

◎「焼く・炒める」
「揚げる」
＝水分少なく
カロリーは多い！



◎肉野菜炒め



◎生姜焼き



◎照り焼き



◎ソテー・
ムニエル



◎ハンバーグ



◎金平



◎天ぷら



◎唐揚げ



◎豚カツ



◎アジフライ

間食



◎揚げせんべい



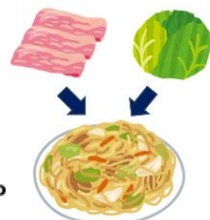
◎かりんとう

夏バテの時のお助けメニュー



ヒント

①1品で主食＋主菜＋副菜の摂れる「炒め」料理に。



ヒント

②揚げ物や炒め物は「酸味・辛味・薬味」でサッパリと。

「サッパリ薬味だれ」のご紹介



★ねぎレモンだれ



- ・刻み長ねぎ
- ・レモン汁
- ・酢
- ・黒こしょう
- ・オリーブ油



★ごまみょうがだれ



- ・みょうが
- ・いりごま
- ・小ねぎ
- ・ごま油
- ・ラー油



➡ どちらも、お好みの量を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす！



焼肉や揚げ物に
たっぷりかけて
サッパリ味に

