



透析だより



コラム

暑さによる食事内容の偏りに注意

だんだん気温も上がり、「暑くて食欲がでない…」という方もいるかもしれません。食事を抜いたり、冷たいものに偏ると体も弱ってしまい、さらに食欲低下を招きます。弱りきってしまう前に、少し工夫して栄養を摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

1. 主食のみの食事は避けよう



「ご飯+ふりかけやお茶漬け」

「トッピングが少ない麺類」などは、

糖質をエネルギーに変えるビタミンが不足し、さらにバテやすくなってしまいます。

「簡単にプラスできる主菜」を用意しましょう！

例) 卵、ツナ、サラダチキン、豆腐、納豆など



2. 冷たいものに偏らないように

暑さで冷たいものが美味しい時期ですが、冷たいものばかりだと胃腸の調子が悪くなり、食欲低下に繋がる可能性があります。

胃腸を冷やしすぎないようにしましょう。



3. 食欲低下時の味付け

刺激や香りで食欲アップを！

しょうが にんにく しそ



肉料理に取り入れを。

レモン



揚げ物と一緒に。

七味 ラー油



肉料理やめん類に追加でピリ辛に。

お酢



酢の物や南蛮酢和えに。

カレー粉



カレー粉+マヨネーズ、炒め物の味付けに。