



透析だより

7月



雨の多い季節もすぎ、天気の良い夏らしい季節となりました。これからの暑い時期は、食欲が低下し、摂取エネルギーの不足に繋がってしまいます。今回は、少量でも高エネルギーの「脂肪」について紹介します。

摂取エネルギーの不足が続いてしまうと・・・

- 筋肉量の低下や体重減少
- 免疫力の低下
- 体たんぱく質が分解され、血中の老廃物が増える

少量でも高エネルギーの脂肪(油)をプラスすることで、補うことができます(^^)

油の種類・・・

	食品例	働き
一価不飽和脂肪酸	オリーブ油、 キャノーラ油	動脈硬化や血栓予防。 血中コレステロールを下げる。 加熱による影響が少ない。
多価不飽和脂肪酸 (n-3系)	アマニ油、 エゴマ油	善玉コレステロールを増やす期待が出来る。 ↓ 「 動脈硬化の予防 」
多価不飽和脂肪酸 (n-6系)	ゴマ油、 コーン油	摂りすぎると善玉コレステロールを下げる。

たこと野菜のマリネサラダ

＊材料（1人分）＊

まだこ（ゆで） 30g

きゅうり 20g

赤ピーマン 20g

黄ピーマン 20g

穀物酢 小さじ1

砂糖 小さじ1

オリーブオイル 大さじ1

こしょう 少々

A

＊作り方＊

1、たこ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマンを食べやすい大きさに切ります。

2、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマンは30分水さらします。

3、材料の水気を切り、Aと混ぜ合わせます。

102kcal、たんぱく質：7g、リン：52 mg、カリウム：195 mg、塩分：0.2g

様へ

