



# 透析だより 10月



秋晴れの爽やかな日がつづいておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は最近よく聞く「フレイル」についてのお話です。快適に過ごしやすいこの季節にバランスよく食べて、適度な運動をしてフレイルを予防しましょう！

## ◎フレイルとは？

フレイルとは、加齢によって運動機能や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態のことをいいます。特に透析患者さんは体重管理が必要であり、自分流に食べることを制限しすぎることで低栄養になりフレイルが進行してしまう可能性があります。

## ◎フレイルを改善・予防するためには？

①エネルギー不足に注意し、1日3食きちんと食べましょう。

透析間の体重増加を抑えるために食事量を減らしてしまうと、エネルギー不足になります。エネルギーが不足すると、筋肉をつくるたんぱく質を使ってエネルギーに換えるため、筋力の低下に繋がります。

3食の食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく摂りましょう。



ご飯と味噌汁だけに  
ならないようにしましょう！

②良質なたんぱく質を摂りましょう。

たんぱく質は筋肉を作るために必要な栄養素です。特に良質なたんぱく質を多く含む肉類、魚介類、大豆製品、卵類、乳製品のどれかを毎食摂りましょう。選び方として、リンが少なく、たんぱく質を多く含む食品を選ぶことが大切です。

たんぱく質 1g 当たりに含まれるリン含有量が少ない食品

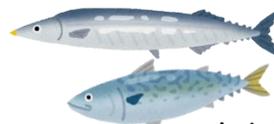


鶏・豚・牛肉

厚揚げ



卵



さんま・さば  
ぶり・さけ

様

