

## 朝食を食べよう

ホロニクスグループ 栄養管理部

春を迎え、少しずつ過ごしやすい季節となりました。

透析患者さんは、透析日と非透析日で食事の時間が変わったり、体調によって食欲に差が出たりすることがあります。

今回は栄養をしっかり摂るために、朝食の大切さについてお伝えします。



## 朝食の役割

### ●生活リズムの調整

夕食後から翌朝までは、食事をとらない時間が続きます。この間、体はエネルギーが不足しやすい状態にあります。朝食を摂ることで、空腹の時間に区切りが付き、体と脳にエネルギーが補給され、1日の生活リズムを整えるきっかけになります。

### ●必要な栄養量の確保

食事量が少ないとエネルギーやたんぱく質が不足し、その結果筋肉量・体力低下につながります。また透析治療中にもエネルギーは消費されます。

1日3食摂ることで、必要な栄養量を確保しましょう。

### ●便秘予防

朝食を摂ることで胃や腸が刺激され、腸の動きが活発になります。透析患者さんは便秘に悩む方も多いですが、朝食を摂る習慣は便秘予防・改善にも繋がります。

## 朝食で意識したいポイント

- ・主食（ごはん、パン等）でエネルギーを補給
- ・主菜（魚・肉・卵・大豆製品等）でたんぱく質を確保
- ・副菜（野菜等）でビタミン・ミネラルを補う

これらを組み合わせることで、バランス良く栄養を摂取できます。



## 無理なく続けるための工夫

- ・前日の残りや、作り置きを活用する。
- ・パン、缶詰の果物など、簡単に食べられるものを取り入れる。

体調や生活スタイルに合わせてできる方法を選びましょう。継続することが重要です。





## 透析食レシピ紹介

### 豆腐の野菜あんかけ



あんをかけることで、少ない調味料でも味がなじみ、減塩につながります。  
豆腐は朝食でも取り入れやすいたんぱく源です。

#### 作り方

#### 材料 (8個分)

木綿豆腐 ……………200g  
白菜 ……………40g  
人参 ……………20g  
生しいたけ ……………20g(2枚)  
小葱 ……………10g

A { かつおだし ……………80ml  
濃口醤油 ……小さじ1(6g)  
みりん ……小さじ1/2(3g)  
おろししょうが……………1g  
B { 片栗粉 ……………小さじ1(3g)  
水……………小さじ2(10g)



- ① 白菜は1～2cm幅に切り、人参は千切り、生しいたけは薄切りにする。すべて下茹でし、水気を切る。
- ② 小葱は小口切りにする。10分程度水にさらし、水気を切る。
- ③ 鍋にAを入れて沸騰させ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、①を加えて混ぜる。
- ④ 豆腐は、2分程度茹で、湯をきって器に盛る。
- ⑤ ④に③をかけて小葱を散らす。



1個分の栄養素 エネルギー：48kcal  
たんぱく質 4.1g 脂質 2.5g 炭水化物 2.8g カリウム 135mg リン 61mg 食塩相当量 0.3g

コツ・ポイント 豆腐は加熱後に水気をきると、あんが絡みやすくなります。

