

# 運動に必要な食事療法について 考えてみましょう♪

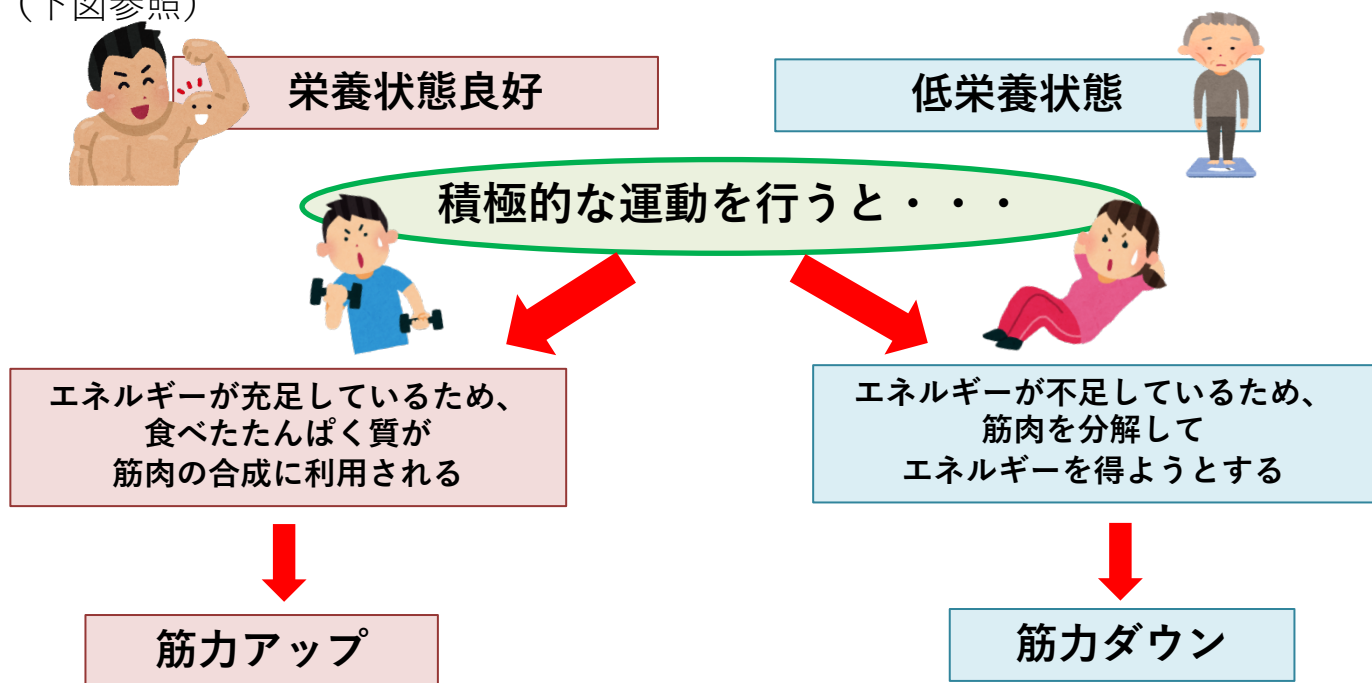


## 運動には栄養が必要

筋肉量が低下し体力が低下してしまった患者様には、運動によって筋肉量を増やし、体力を向上させることが重要です。

筋肉の合成にはたんぱく質だけでなく、十分なエネルギーが必要です。低栄養の状態では過度な運動を行うと、かえって筋肉量が減少してしまいます。

(下図参照)



しっかり食べないといけないことは分かっているけど、透析後はしんどくてあまり食べられないし・・・

揚げ物などの脂っこい料理は、何だか胃がもたれるような感じがするから、食べにくいよね・・・

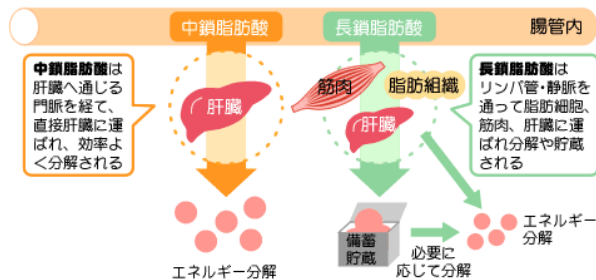


食事の量は増やさずに、  
カロリーアップする方法はないかな・・・？

# MCT（中鎖脂肪酸）を取り入れてみませんか？

## 中鎖脂肪酸とは・・・？

- ①ココナッツや母乳などに含まれる天然植物成分です。
- ②一般の植物油に比べて速やかに消化・吸収されるので、エネルギーになりやすいです。



いつものお食事に混ぜたり、かけるだけで簡単にエネルギーアップが出来ます。

→食事量が減ってエネルギーアップしたい方におすすめです！



## ～簡単レシピ～

- ・調味料に混ぜる（+40kcal）
- ・お粥に混ぜる（+125kcal）
- ・飲み物に混ぜる（+35～40kcal）



## エネルギー補給におすすめの補食

★食事で十分な量が摂れない場合は、補食をうまく利用しましょう

ホットケーキ



約260kcal  
蛋白質7g

ロールパン



約100kcal  
蛋白質3g

カステラ



約160kcal  
蛋白質3g

プリン



約120kcal  
蛋白質5g

取り入れたいと思われた方や、興味のある方は、ぜひ管理栄養士までご相談ください。