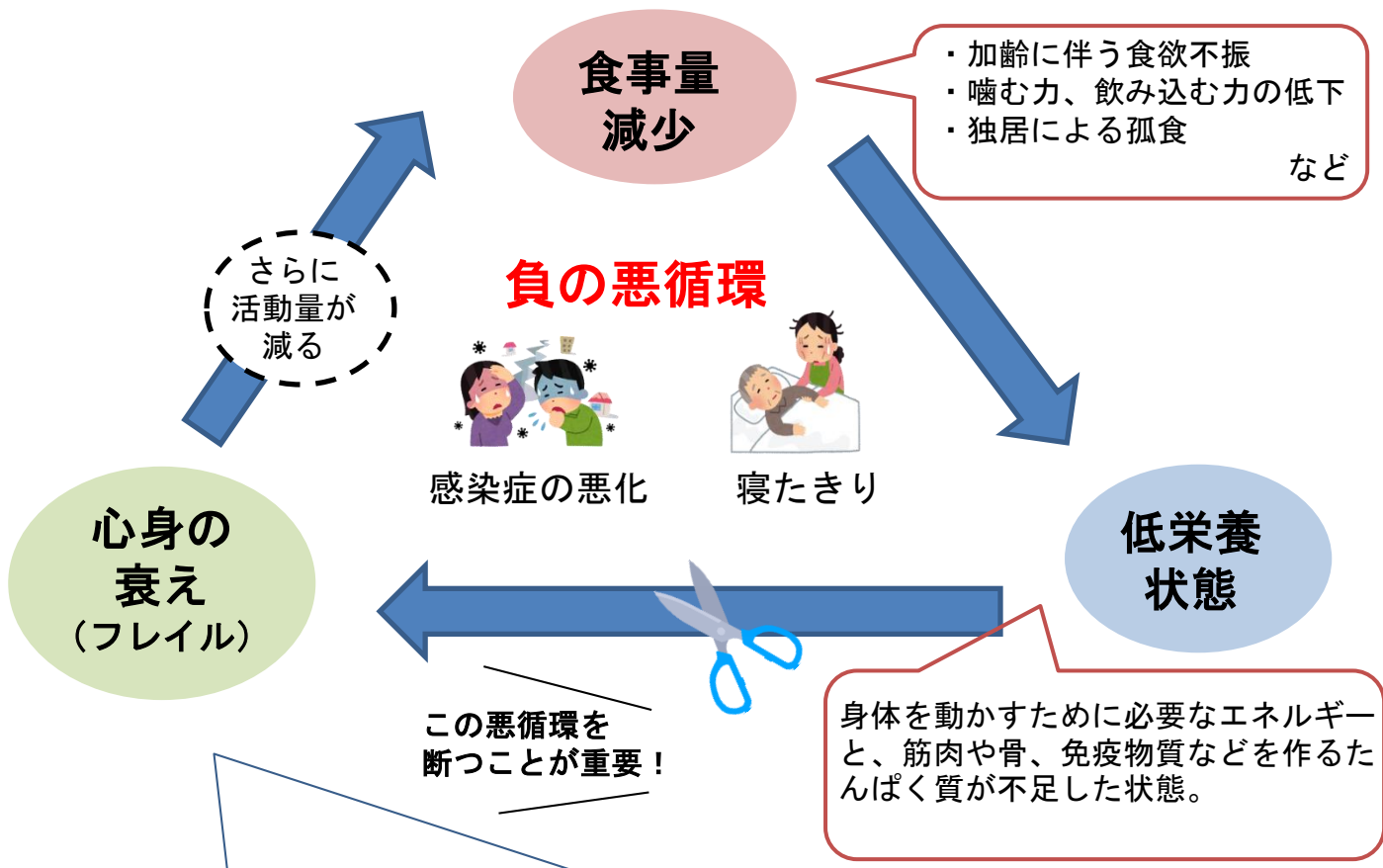


低栄養・フレイルについて

透析をされている方は、様々な要因により低栄養に陥りやすくなります。低栄養は、心と体を弱らせる引き金となることもあります。



加齢に伴い、心と体の働きが弱くなる状態（虚弱）を**フレイル**と言います

症状

○身体的フレイル

- ・体重減少
- ・疲れやすい
- ・身体機能の低下

○精神・心理的フレイル

- ・うつ、認識機能の低下など

○社会的フレイル

- ・独居、外出頻度の減少など

例

ロコモティブシンドローム

骨・関節・筋肉などの衰えにより、「立つ、歩く、座る」などの移動能力が低下した状態

《ロコモの原因（例）》

- 骨・関節・筋肉などの病気
- ・骨折、骨粗鬆症
- ・変形性関節症
- ・サルコペニア

サルコペニア

加齢に伴い、筋肉量が減少し、筋肉または身体機能が低下する状態

《症状（例）》

- ・握力が弱くなる
- ・歩くスピードが遅くなる
- ・杖や手すりが必要になる



エネルギー・蛋白質UPレシピ ～ツナ缶を使ったレシピ～



① ごま油香るツナおにぎり

材料 (1人前)

ご飯 100g
ツナ缶 30g
ごま油 小さじ1杯
いりごま 大さじ1杯
ラー油 小さじ1/2杯
ねぎ 1g
焼きのり 1枚



エネルギー：335kcal
蛋白質：10g
カリウム：148mg
リン：136mg
塩分：0.3g

作り方

- ① Aをすべてボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にご飯を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を焼きのりで挟む。

② ツナ入りマグカップオムレツ

材料 (1人前)

卵 1個
ツナ缶 30g
牛乳 大さじ1杯
マヨネーズ 小さじ1杯
塩コショウ 少々
ケチャップ (お好みで)



エネルギー：190kcal
蛋白質：12g
カリウム：167mg
リン：149mg
塩分：0.7g

作り方

- ① Aをすべてマグカップに入れて混ぜ合わせる。
 - ② ①を500Wの電子レンジで2分半～3分加熱する。
 - ③ 出来上がったら、お好みでケチャップをかける。
- ※電子レンジによって火の入り方が違うため、様子を見ながら加熱してください

