



毎日コツコツ 栄養チャージ



筋肉の合成には、1日3食の食事から
十分な エネルギー☀️ たんぱく質🍗を補うことが必要です
エネルギー不足の場合・・・体が筋肉を分解し、エネルギーとして消費してしまいます。
たんぱく質不足の場合・・・運動をしても、十分な筋肉が育ちません。

でも
朝は忙しい・・・
透析後はお腹が空かない・・・

筋肉があるメリット👟

免疫力があがる
転倒・骨折予防になる
蓄えられる水分が増える等



欠食はなるべく避け、食べやすい物を考えてみましょう！



買い置きあったかな・・・



時間を見直せば少しは食べられるかも！💡

いつもおやつどうしてたっけ・・・





栄養補助食品



当院では透析患者様の栄養補給を目的に、手軽に飲んで頂ける栄養補助食品をご用意しております。

1本あたり エネルギー200kcal
(食パン5枚切り1枚分)

たんぱく質1.5~8g
(卵約1個分)

内容量
100~125ml
(コップ半分程度)

Q カリウム、リンを抑えるように言われていますが、
飲んでも大丈夫ですか？

A カリウム・リンが高めの方には カリウムを含まず
1本あたりのリン含有量が1mgと少ない
すっきりクリミール がおすすめです♪

Q 水分制限が必要ですが
利用できますか・・・？

A **アイソカル100**は、内容量100mlと**少量タイプ**です。
1日に摂る水分の一部を栄養補助食品に置き換える事を
おすすめします

例えば・・・朝のコーヒーをアイソカル100コーヒー味に置き換える。

栄養補助食品にご興味のある方は、お近くのスタッフまでお声掛け下さい