

# 作って食べる編②

不足しがちな栄養素をおぎなうおかず集



なにかと**制限の多い透析食**を続けていると、  
**知らず知らずのうちに必要量の栄養さえも**  
**不足している**ケースが少なくありません。

たんぱく質は透析により失われる分の補給も含め低栄養やサルコペニアの  
予防に必要ですし、適量の野菜はビタミン・ミネラルの補給、食物繊維の  
摂取のほか、便秘、動脈硬化の予防にもかかせないものです。

透析患者さんが**とくに摂取不足におちいりやすい**  
**「たんぱく質」と「野菜」**について、  
**手軽で作りやすいメニューをご紹介します**します。

## 「1品あたりのたんぱく質量すべて10g以上 たんぱく質補給おかず」

「あ、今日は、たんぱく質が足りてないな」と感じたときに——、  
パパッと短時間で作れるたんぱく質のおかず集です。  
ここで紹介するのは、お店で買やすい量（常用量）で作るレシピ。  
「たんぱく質おかず」1品と、「野菜おかず」（p.99～108）、白いご  
はん200gを組み合わせれば、1食分の透析食の基準を満たします。



たんぱく質は  
筋力維持にも  
大事！

