



# ひばりだより

NO.19  
2022年4月

前回のひばりだよりのアンケートで透析患者さんより、

「よく体重の増えが多いと言われてしまうけれど、どんな食事を摂ればいいのか？」というご質問を頂きました。

「お食事はしっかり摂ってください。けれど、水分や塩分は控えて下さい。リンやカリウムの多い食事には気を付けて下さい。」など様々なことを言われ、結局どんな食事をすればいいのかわからないという方も多いのではないのでしょうか？

今回はそんなお悩みを少しでも解消できるよう、

2日間分の生活スケジュール例（お食事レシピとそれに加え、隙間時間にできるお勧めの運動方法）について

ご紹介いたします。

ぜひ参考にしてみてください！



# 2日分の生活スケジュール例

## <1日目>

### ◎午前透析の患者さんの生活スケジュール例

**6:00 起床** 起床後に血圧測定をしましょう！

↓ ← 例) SLR、開排運動を各10回3セット行う！

※P13～P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。  
お散歩でも大丈夫です。

**6:30 朝食** ※P4の朝食例を参照

↓ ← 例) ヒールレイズ、つま先上げ、足踏み運動を

各10回3セット行う！

※P13～P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。  
お散歩でも大丈夫です。

**8:40～ 透析**

↓

**14:30 昼食** ※P5の昼食例を参照

↓

**19:00 夕食** ※P6の夕食例を参照

↓ ← 就寝前に血圧測定をしましょう！

**22:00 就寝**

## ◎午後透析の患者さんの生活スケジュール例

**7:00 起床** 起床後に血圧測定をしましょう！

↓←例) SLR、開排運動を各10回3セット行う！

※P13～P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。  
お散歩でも大丈夫です。

**7:30 朝食** ※P4の朝食例を参照

↓←例) ヒールレイズ、つま先上げ、足踏み運動を

各10回3セット行う！

※P13～P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。  
お散歩でも大丈夫です。

**11:30 昼食** ※P5の昼食例を参照

↓←例) 膝の曲げ伸ばし、棒体操を各10回3セット行う！

※P13～P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。  
お散歩でも大丈夫です。

**13:40～ 透析**

↓

**19:00 夕食** ※P6の夕食例を参照

↓←就寝前に血圧測定をしましょう！

**22:00 就寝**

## ★朝食

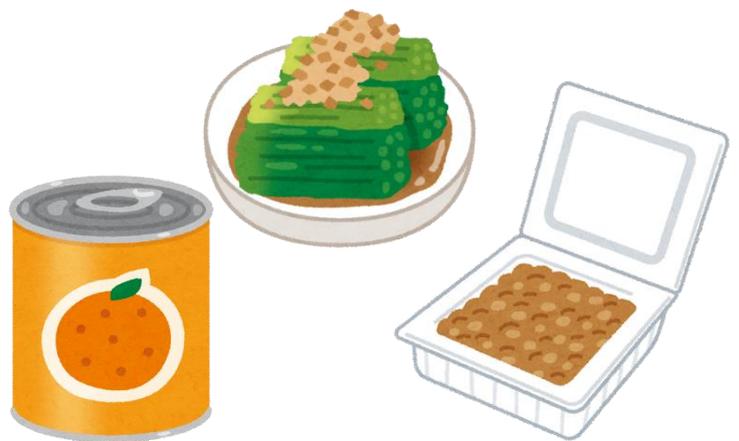
ご飯	150g
納豆	
納豆	40g (1パック)
付属のたれ	1袋
付属の辛子	1袋
ほうれん草のお浸し	
ほうれん草	100g (1/2束)
かつお節	0.5g
減塩しょうゆ	5g
焼き海苔	3g (1枚)
みかん缶	50g (約10粒)
お茶	150ml

### ほうれん草のお浸しの作り方

- ① 鍋に水を入れて加熱する。
- ② ほうれん草を流水でよく洗う。
- ③ ほうれん草の根を切り落とし、5cm幅に切る。
- ④ ③を①で茹でる。
- ⑤ ザルに上げ、流水で冷ます。
- ⑥ よく絞り調味料と和える。
- ⑦ かつお節を振りかける。

### <ポイント>

- ・納豆の付属のたれと辛子の塩分は合わせて0.6g。全量入れなければさらに塩分を減らせます。  
例) 付属のたれ1/2袋、付属の辛子1/2袋にすることで塩分は0.3gとなります。
- ・青菜などの野菜を茹でるときに変色を防ぐ目的で塩を入れて茹でる場合があります。  
ほうれん草を茹でる時に塩を入れて茹でてしまうと、その分の塩分がほうれん草に付着してしまいます。そのため、茹でる時は何も入れないで茹でるようにしましょう。茹で上がり後、すぐに流水につけることによってある程度の変色を防ぐことができます。また切って断面を増やしてから茹でることでより多くのカリウムを減らすことができます。  
(ほうれん草の場合カリウム50%減少)



## ★昼食

### 焼うどん

	冷凍うどん	250g (1玉)
A	サラダ油	3g
	本だし	1g
	しょうゆ	4g
	豚バラ肉	60g
	しいたけ	20g
	にんじん	20g
	小松菜	20g
	長ねぎ	20g
	サラダ油	3g
B	本だし	1g
	食塩	0.5g
	しょうゆ	4g
	かつお節	0.5g

### ブロッコリーのマヨネーズ和え

}	ブロッコリー	70g
	マヨネーズ	5g
	ヨーグルト	100g
	お茶	150ml

### 焼うどんの作り方

- ① しいたけは石づきをとって千切り、人参を短冊切り、小松菜は5cm幅、長葱を斜めスライス、豚肉は3cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて加熱し、湯を沸かす。
- ③ しいたけ、人参、小松菜、長葱を②で茹でる。
- ④ ③をザルに上げて、茹で汁を捨てる。
- ⑤ 冷凍うどんを電子レンジで3分加熱する。
- ⑥ フライパンを加熱しサラダ油と豚肉を入れて炒める。
- ⑦ ④の野菜と調味料Bを入れて炒める。
- ⑧ ⑤と調味料Aを入れて炒める。
- ⑨ かつお節を振りかける。

### ブロッコリーのマヨネーズ和えの作り方

- ① ブロッコリーを一口大に切る。
- ② ボウルにブロッコリーと水を入れてブロッコリーの汚れを落とす。
- ③ 鍋に水を入れて加熱し、湯を沸かす。
- ④ ブロッコリーを茹でたらザルに上げ、湯を切る。
- ⑤ ブロッコリーの粗熱が取れたら、マヨネーズと和える。

### <ポイント>

うどんは麺類の中でもカリウムやリンの含有量が少ない食材です。焼きそばに使う蒸し中華麺には100gあたりカリウム350mg、リン66mgが含まれていますが、冷凍うどん100gならカリウム9mg、リン18mgと少量です。焼きそばよりも焼うどんがお勧めです。また、豚バラ肉のように脂身の多い肉を使うことで赤身だけの肉よりもエネルギーを増やせます。



## ★夕食

ご飯	150g
鶏の照り焼き	
鶏もも肉	90g (3個)
しょうゆ	4g
みりん	4g
しょうがおろし	0.5g
サラダ油	3g
キャベツ	50g
もやしのナムル	
もやし	50g
にら	10g
食塩	0.3g
鶏ガラスープ	0.6g
ごま油	4g
すりごま白	0.5g
黄桃缶	50g (1個)
お茶	150ml

### 鶏の照り焼きの作り方

- ① 鶏肉を一口大、キャベツを千切りに切る。
- ② しょうゆ、みりん、しょうがおろしで下味をつけておく。
- ③ フライパンを加熱し、サラダ油を引く。
- ④ ②の鶏肉の皮を下になるように焼く。
- ⑤ 焼き色をつけたら裏返して焼く。
- ⑥ 鍋に水を入れて、湯を沸かす。
- ⑦ 付け合わせの千切りキャベツを茹でる。
- ⑧ ザルに上げ、粗熱がとれたら水気をよく絞る。

### もやしのナムルの作り方

- ① にらは5cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて加熱し、湯を沸かす。
- ③ もやしとにらを茹でる。
- ④ ザルに上げ、粗熱がとれたら水気をよく絞る。
- ⑤ 調味料と和える。

### <ポイント>

- ・鶏もも肉 90g は大体唐揚げ 3 個分のサイズです。



## <2日目>

### ◎非透析日の生活スケジュール例

**7:00 起床** 起床後に血圧測定をしましょう！

↓←例) ヒップリフトを各10回3セット行う！

※P13~P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。

**7:30 朝食** ※P8の朝食例を参照

↓←例) お散歩

**12:00 昼食** ※P9の昼食例を参照

↓←例) 足踏み運動、膝の曲げ伸ばし、棒体操を

各10回3セット行う。

※P13~P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。

**15:00 間食** ※P10の間食例を参照

↓

**19:00 夕食** ※P11の夕食例を参照

↓←例) ヒールレイズ、つま先上げを各10回3セット行う。

※P13~P16 記載の運動の中から好きな運動を選んで下さい。

↓←就寝前に血圧測定をしましょう！

**22:00 就寝**

## ★朝食

ロールパン	80g (2個)
リンゴジャム	15g
スクランブルエッグ	
卵	50g (1個)
食塩	0.6g
上白糖	3g
水	10g
マーガリン	5g
水菜	40g
玉ねぎとにんじんのサラダ	
玉ねぎ	30g
にんじん	30g
ごまドレッシング	8g
白桃缶	50g (1個)
お茶	150ml

### スクランブルエッグの作り方

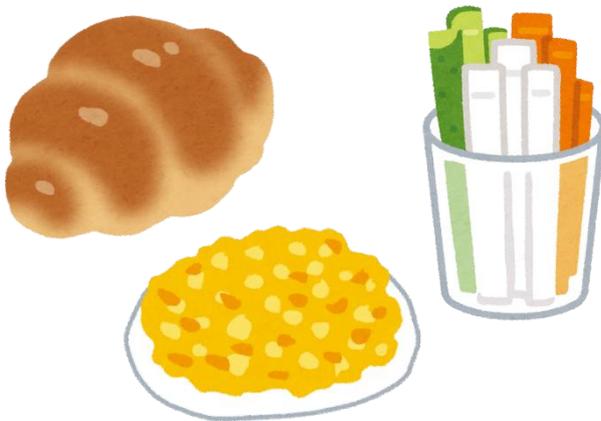
- ① 卵を割ってボウルに入れて溶く。水菜は 5cm 幅に切る。
- ② 食塩、上白糖、水を入れて混ぜる。
- ③ フライパンを加熱し、マーガリンを溶かす。
- ④ ②を入れて木べらで外側からまんべんなくかき混ぜる。
- ⑤ 鍋に水を入れて湯を沸かす。
- ⑥ 水菜を入れて茹でる。
- ⑦ ザルに上げて、水気を絞る。

### 玉ねぎとにんじんのサラダの作り方

- ① 玉ねぎをスライス、にんじんを千切りに切る。
- ② 鍋に水を入れて湯を沸かす。
- ③ ①を②で茹でる。
- ④ ザルに上げて粗熱がとれたら水気を絞る。
- ⑤ ドレッシングで和える。

### <ポイント>

- ・卵1個にリンは90mg含まれています。卵を食べる場合は1日1個までにしましょう。
- ・スクランブルエッグを作るときに牛乳や生クリームを入れるとふわふわ感がアップします。しかし、牛乳や生クリームにも少量ですが、リンが含まれています。リンが高値の場合は、代わりに水を少量入れましょう。



## ★昼食

ご飯	150g
鯖の味噌煮	
鯖	80g (半身 1/2 切れ)
しょうが	5g
水	30g
本だし	0.2g
A しょうゆ	2g
上白糖	2g
料理酒	3g
みりん	3g
みそ	6g
長ねぎ	30g
コールスロー	
キャベツ	60g
コーン	10g
マヨネーズ	10g
お水 (お茶)	150ml

### 鯖の味噌煮の作り方

- ① 鍋に水を入れて加熱し、湯を沸かす。  
(沸騰直前の 90~95°C が目安。熱すぎると魚の皮が破れてしまうことがあります。)
- ② 鯖に火通りをよくするためと、皮が破れるのを防ぐために、斜めに浅く切れ込みを入れたらボウルに入れて①のお湯を入れる。
- ③ 箸などで全体を軽く混ぜて、表面が全体的に白くなったら差し水をして冷ます。
- ④ 手が入られる熱さになったら、魚の表面の汚れを丁寧に取り除く。
- ⑤ しょうがは皮をむいて薄切りに切る。
- ⑥ フライパンにしょうがと調味料 A を入れて加熱し沸かす。
- ⑦ 鯖の皮を上にして入れる。
- ⑧ アクがでてきたら、すくい取る。
- ⑨ 1 度火を止めて、煮汁をすくい味噌を溶かしてから鍋に加える。

### コールスローの作り方

- ① キャベツを千切りに切る。コーンは缶詰の水を切る。
- ② 鍋に水を入れて加熱し、湯を沸かす。
- ③ ①を茹でる。
- ④ 粗熱がとれたら水気を切る。
- ⑤ マヨネーズと和える。

### <ポイント>

- ・さばは半身 1 枚で約 150g。半身の半分量が 1 人あたりの目安です。また、切身の小ぶりのものを選びましょう。



## ★間食

お饅頭	1個
お茶	100ml

### <ポイント>

- ・間食を摂る際には塩分の多いお菓子は控えるようにしましょう。
- ・リンが高値でない場合には、カステラを2切れ程度召し上がって頂くのもお勧めです。
- ・コーヒーや紅茶がお好きな方も多いかと思いますが、100ml程度であれば飲んで頂いても大丈夫です。コーヒーは豆から挽いたものであるとカリウムが多いためインスタントか缶コーヒーがお勧めです。



## ★夕食

ご飯 150g

### 回鍋肉風

豚もも肉スライス	80g
キャベツ	50g
ピーマン	30g
長ねぎ	30g
料理酒	4g
甜麵醬	6g
オイスターソース	5g
上白糖	2g
にんにくおろし	1g
しょうがおろし	1g
中華だし	0.3g
ごま油	10g

### 大根と胡瓜の酢の物

大根	50g
胡瓜	10g
食塩	0.5g
酢	6g
本だし	0.2g

洋梨缶 50g (1個)

お水 (お茶) 150ml

### 回鍋肉風の作り方

- ① 豚もも肉スライスは3cm幅、キャベツは角切り、ピーマンは乱切り、長ネギは斜めスライスに切る。
- ② 鍋に水を入れて加熱し、湯を沸かす。
- ③ ①の野菜を茹でる。
- ④ ザルに上げて、水気を絞る。
- ⑤ フライパンを加熱してごま油を入れる。
- ⑥ 豚肉と④と調味料を入れて加熱し混ぜる。

### 大根と胡瓜の酢の物の作り方

- ① 大根は銀杏切り、胡瓜は輪切りに切る。
- ② 鍋に水を入れて加熱し、湯を沸かす。
- ③ ①を茹でる。
- ④ ザルに上げて、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ⑤ 調味料を入れて和える。

### <ポイント>

- ・豚肉も野菜と一緒に食べることで満足感を増やすことができます。炒める時にごま油を使うことで、風味が増しサラダ油で炒める時より薄味でも満足感を感じやすいです。



## <透析食のポイント>

最も重要！

- 塩分は1日 6g 以下にしましょう！



- 汁物、煮浸し、煮物、シチュー、カレーライス、鍋料理など水分の多い料理は1日1回、1種類までにしましょう！



- エネルギー確保のために、ご飯などの炭水化物や油を使った料理や食材を利用しましょう！



- カリウムが高値の場合は、野菜は茹でてから、もしくは水にさらしてから調理しましょう！



- カリウムが高値の場合は生果物ではなく、缶詰の果物がお勧めです！シロップにはカリウムが含まれるため、飲まないようにしましょう！



- 飲水量は 1日に 800ml 以内を目安にしましょう！

(お薬を服用する際にはお薬の量にもよりますが、

1日に 250ml 程度で服用できると良いです)



# 隙間時間にできる！運動方法

## ◆運動の効果◆

- ・ 心血管疾患の予防 ・ 低栄養の改善 ・ 睡眠の質の改善
- ・ 貧血の改善 ・ 不安、うつ、生活の質の改善
- ・ 日常生活動作能力の維持、改善
- ・ 透析効率の改善 ・ 死亡率の低下

## ◆理想的な運動◆

1. 頻度：週3回以上（できるだけ毎日）
2. 強度：お話をしながらできるくらい
3. 時間：20～60分/日

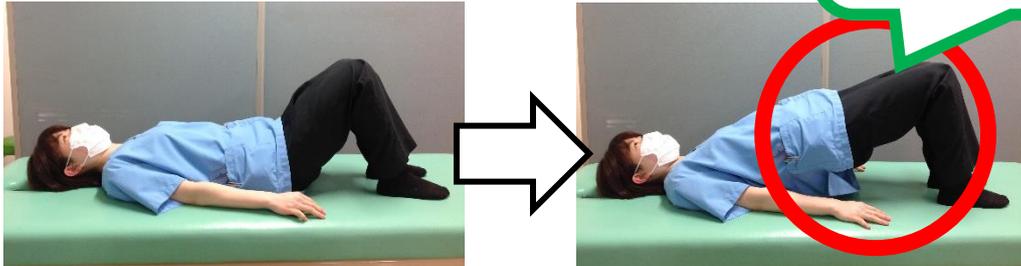
※複数回に分けて合計20分以上でも可

## ◆注意事項◆

- ・ 透析後には行わない
- ・ 息こらえをせず、息を吐きながら行う
- ・ 安全な場所で行う
- ・ ゆっくり行う

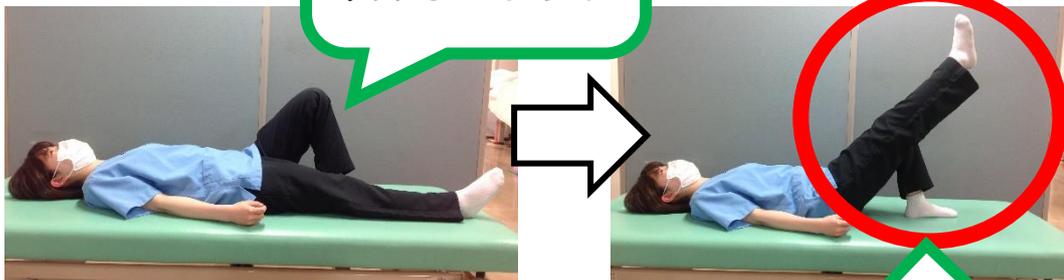
## <寝た状態でできる運動方法>

### ○ヒップリフト



両腕をベッドにつけ、  
お尻を上げましょう！

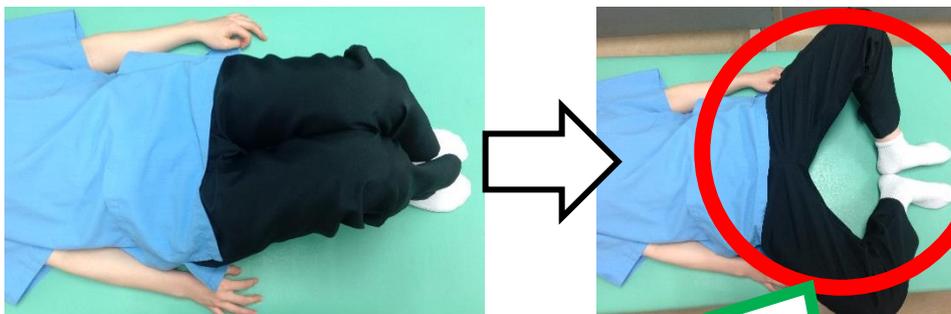
### ○SLR



反対側の膝は  
曲げましょう！

膝を伸ばしたまま  
天井に向かって挙上します！

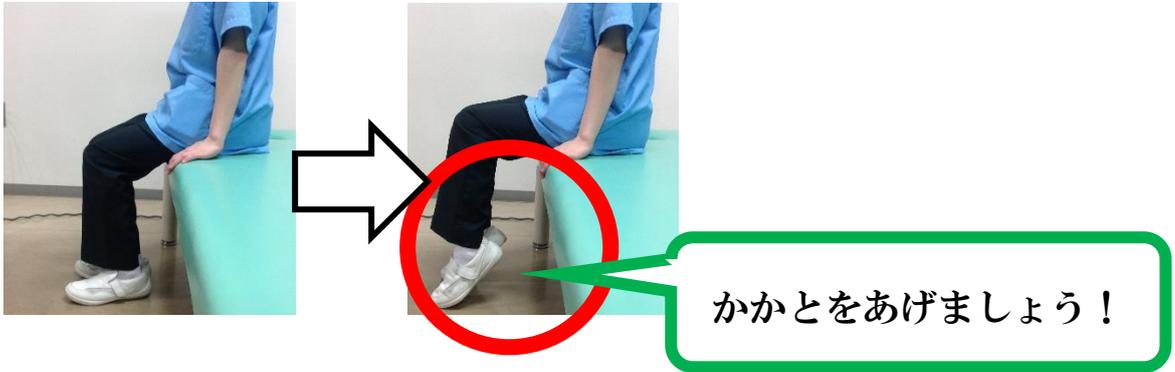
### ○開排運動



かかとは揃えたまま  
両膝を開きましょう！

## <座った状態でできる運動方法>

### ○ヒールレイズ



### ○つま先上げ

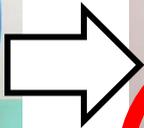


### ○足踏み運動



両手を座面につけて  
足踏みをしましょう！

## ○膝の曲げ伸ばし

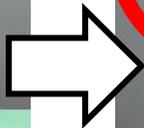


両手を座面につけ  
膝をのばしましょう！

## ○棒体操



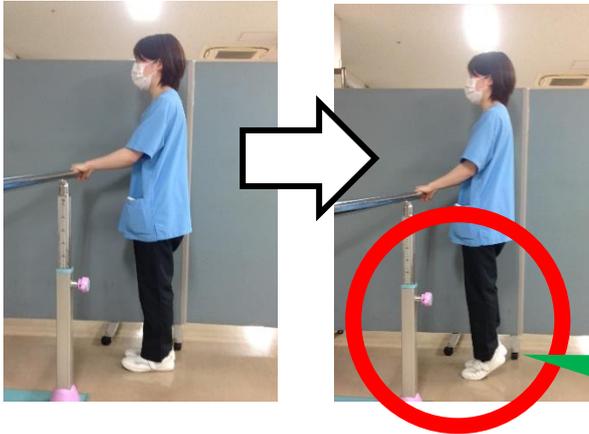
肘を伸ばしたまま  
上げましょう！



肘を伸ばしたまま  
側屈しましょう！

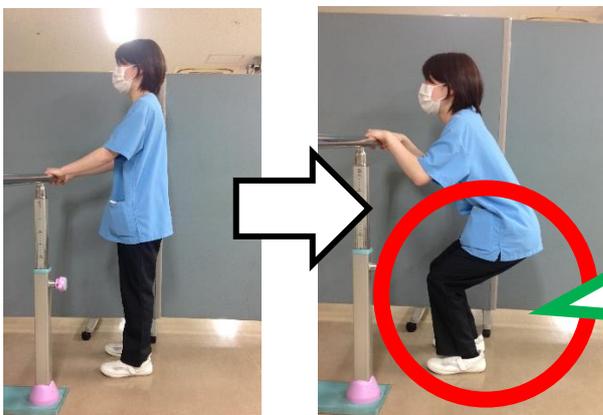
## <立った状態でできる運動方法>

### ○ヒールレイズ



かかとをあげましょう！

### ○スクワット



膝がつま先より出ないように  
股・膝関節を曲げましょう！

最初は少ない回数から開始しても大丈夫です。

慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう！

(各 10~15 回を 3 セット行うことが望ましいです)

お散歩をされている方は、お散歩もぜひ継続して下さいね！



## 患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。アンケートのご協力宜しくお願い致します。

こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

内容に関する感想をお聞かせ下さい。

( )

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい

( )

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

( )