

栄養情報季刊紙

美味しく楽しく



2025年
春号

健康食

特集

エネルギー不足になって
いませんか？

砂糖や油を使って
手軽にエネルギーUP! レシピ

医療法人 埼友会 栄養管理部発行

エネルギー不足になっていませんか？

透析患者さんは、透析によって一部の栄養が喪失することや慢性的な炎症による影響など、さまざまな要因によりエネルギー不足になりやすいと言われています。

痩せて筋肉量が減少すると、低栄養状態となり、免疫力の低下や生命予後の悪化につながる事が知られています。

そこで今回は、透析患者様がエネルギーを効率よく摂取する方法をご紹介します。

食事の量が
少ない、減った

食事を抜く
ことがある

食欲がない

ドライウェイトが
減少してきている



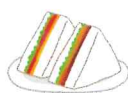
エネルギーを効率よく 摂取する方法その1 食事を3食食べる



食事を抜くとエネルギーが不足します。できるだけ3食食べましょう。透析日などどうしても食べられない日は、軽食や栄養補助食品の利用もおすすめです。



おにぎり1個
160kcal



サンドイッチ
330kcal



メイバランス1本
200kcal



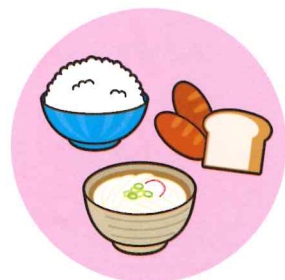
カロリーメイト1箱
400kcal



ソイジョイ1本
130kcal

エネルギーを効率よく 摂取する方法その2 主食をしっかり食べる

主食をしっかり食べる



1日のエネルギーの約半分を主食から摂るとよいでしょう。



1400～1600kcal／日の場合…1食150g
1800～2000kcal／日の場合…1食200g



コンビニの
おにぎり1個
ごはん100g

1個だと足りない…



スーパーの
幕の内弁当
ごはん230g



牛丼並
ごはん230g

十分なごはんの量！

エネルギーを効率よく 摂取する方法その3 油を利用する

油を利用する



油は少量で高エネルギーのため、料理に適量使用したり、油を含んだ食品を選ぶとボリュームを変えずにエネルギーを確保することができます。

例えばこんな風に献立を変えてみましょう

油・具材をプラス！

白いご飯
320kcal
200g



炒飯
600kcal
200g

かきあげをプラス！

かけうどん
230kcal
1玉

天ぷらうどん
460kcal
1玉

パンの種類をチェンジ！

食パン
160kcal
6枚切り1枚



クロワッサン
200kcal
1個

デザートチェンジ！

ゼリー
50kcal
1個

シュークリーム
200kcal
1個

しっかり食べて、しっかり透析！



砂糖や油を使って 手軽にエネルギー UP! ↑ レシピ



朝のエネルギーチャージに!

フレンチトースト

【材料1人前】

食パン6枚切り…1枚

●牛乳…80ml

●卵…1個

●砂糖…小さじ1

バター…適量

※お好みで、粉糖・シナモン・はちみつ・生クリーム等

エネルギー 350kcal

たんぱく質 14g

食塩 0.7g

リン 200mg



食パン1枚と比べて

**200kcal
UP!**



【作り方】

- ① 食パンを半分に切り、●を合わせた卵液に浸す
- ② フライパンにバターを入れ、①を焼く
- ③ 焼目が付いたらひっくり返して反対側も焼く
- ④ お好みで粉糖やシナモン、はちみつ、生クリームなどをトッピングして完成

カリッと、とろ〜り。エネルギーも満点!

大学いも

【材料1人前】

さつまいも…60g

サラダ油…大さじ1/2

●砂糖…小さじ2

●水…小さじ1

●はちみつ…小さじ1

黒ごま…適量

エネルギー 183kcal

たんぱく質 1.0g

食塩 0g

リン 39mg



ふかし芋と比べて

**90kcal
UP!**



【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、食べやすい大きさに切る
- ② ①を茹でて水気を切る
- ③ ②をサラダ油で揚げ焼きにする
- ④ ●の調味料をフライパンでとろみがつくまで煮詰める
- ⑤ ④に③を入れてからめ、ごまをふりかけて完成

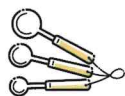
カレーの香りが食欲をそそる♪

カレーチャーハン

エネルギー	500kcal
たんぱく質	14.8g
食塩	1.1g
リン	155mg

【材料1人前】

ごはん…200g
ひき肉…50g
●玉ねぎ…1/4個
●人参…1/4個
●ピーマン…1/2個
▲カレー粉…小さじ1/2
▲ケチャップ…大さじ1
▲食塩…少々
▲こしょう…適量
サラダ油…小さじ1



【作り方】

- ① ●はそれぞれ粗いみじん切りにする
- ② ひき肉と●を合わせて炒める
火が通ったらごはんを入れて混ぜ合わせながら炒める
- ③ ②に▲の調味料を入れ、軽く炒めたら完成



ごはん200gと比べて
**180kcal
UP!**



調理方法を変えて、エネルギー UP!↑

同じ食材でも、調理方法を変えたり、調味料を加えたりすることで手軽にエネルギーがアップできます♪今回はその一例をご紹介します。



青菜の場合…



青菜お浸し20kcal



+ 砂糖・ごま
青菜胡麻和え 45kcal

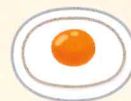


+ マヨネーズ
青菜マヨネーズ和え 80kcal

卵の場合…



ゆで卵75kcal



+ 油
目玉焼き 95kcal



+ バター・砂糖
スクランブルエッグ 120kcal

さつまいの場合…



焼き芋70kcal



+ 砂糖
さつまい芋煮物 90kcal



+ 油・砂糖
さつまい芋甘辛炒め 120kcal



+ 油・小麦粉
さつまい芋天ぷら 180kcal