

そらまめ けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成27年4月発行



栄養+健康コラム ～エネルギーは適正量、摂れていますか？～

腎臓病の食事療法では『どうしてエネルギーをしっかりと摂らなければならないのか』、皆様はご存知ですか？

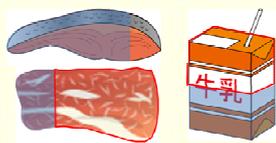
今月号は『エネルギーが不足すると、腎臓にどのような影響を与えるか』についてお話しいたします。

◆たんぱく質を控えると食事の全体量も少なくなり、摂取エネルギーが不足してしまいます。生命維持に必要なエネルギーが摂取できていないと人の体は不足した分のエネルギーを補うため、体内に蓄えてあるたんぱく質を分解し利用しようとしていきます。この働きをたんぱく異化亢進(いかこうしん)状態といい、体のたんぱく質を分解する際に尿素やクレアチニンなどの『窒素化合物』も生成してしまうため、食事からのたんぱく質を減らしても結果的に腎臓に負担をかけてしまうことになるのです。そのため生命維持に必要な適正量のエネルギーはしっかりと摂ることが重要です。 ご自身のエネルギー適正量が分からない方は、この機会にかかりつけの医師にご相談してみてくださいね。

～次回は『どうして塩分を控える必要があるのか』についてお話しいたします～

悪循環にならないように、エネルギーをしっかりと摂ろう

肉や魚、卵などのたんぱく質を制限すると...



食事の全体量も減ってしまいます。



すると、摂取エネルギーも不足してしまいます。



結果、生命維持のために体内のたんぱく質を分解・利用してしまいます。



■アールエスクッキンググループでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

参加費
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキンググループセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月

10日
20日
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪

腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D 宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時