

貧血を予防しよう！

腎性貧血

腎臓は赤血球を作るホルモン「エリスロポエチン」を作っています。腎臓の働きが悪くなると、エリスロポエチンの分泌が減り、赤血球を作る能力が低下することで『貧血』になります。

赤血球は体のすみずみに酸素を運ぶ大切な役割があります。貧血が続くと、これを補おうとするために心臓に過度な負担がかかります。

こんな症状はありませんか？

- 立ちくらみ 顔色が悪い 疲れやすい



- 動悸・息切れ めまい 頭痛 食欲がない



全て貧血の症状です。徐々に進行するので、体がその症状に慣れてしまい、気づかないこともあります。注意しましょう！

治療には

注射薬・内服薬での治療があります。

※主治医より
指示があります

食事も大切

主食、主菜、副菜を揃えた食事を！
良質なたんぱく質(肉や魚、大豆食品)

色々な食材をまんべんなく食べましょう。



必須ミネラルについて

食事バランスが偏ると、不足する可能性がある栄養素です。体で作られないため、必ず食事から摂る必要があります。いずれも欠乏すると貧血の要因となります。



| 鉄 | 亜鉛 | 銅 |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| レバー、あさり 小松菜、豆類 海藻 | 魚介類、肉類、 海藻、野菜、 豆類、種実類 | 肉類・魚介類・ 豆類・ナッツ類・ ココア |
| ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ると吸収されやすくなります。 | | バランスよく食べれば不足の心配はありません。 |
| タンニンが含まれるコーヒーや緑茶、紅茶は吸収を阻害します。 | | 偏食や加工食品ばかりだと不足します |

鉄・亜鉛・銅を含む食品にはリンやカリウム量が多い食品があります。心配な方は栄養士へご相談ください。



春の料理献立例 ～昼食～

主菜 あさりとしめじの Pasta

| | |
|-----------|------|
| あさり | 100g |
| しめじ | 90g |
| Pasta(乾麺) | 100g |
| にんにく | 1かけ |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| バター | 8g |
| 塩こしょう | 少々 |



- 【あさりとしめじのPasta】
- ①しめじは食べやすい大きさにほぐし、にんにくは薄切りに切る。
 - ②スパゲッティを茹でておく。
 - ③フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱し、にんにくの香りがたったら、しめじを入れて炒める。
 - ④あさり、酒を加えてあさりの口が開くまでふたをし、中火で2～3分ほど蒸す
 - ⑤Pasta、バター、塩こしょうを加えて混ぜる。

副菜 アスパラガスの焼き浸し

| | |
|--------|--------|
| アスパラガス | 40g |
| かつおだし | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1/2 |
| 生姜 | お好み |

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 556kcal | たんぱく質 | 20.5g |
| カルシウム | 769mg | リン | 308mg |
| 塩分 | 2.3g | | |