

## 夏場に向けての食事のとり方について

### バランスの良い食事を心がけてください

これから梅雨や夏をむかえ、気候の変化や暑さによる疲れから食欲がなくなる方も多いのではないのでしょうか。

食欲がなくなると、のどごしのよいものに偏ってしまいがちです。その結果、栄養不足になり、体力が落ちたり、体調を崩してしまいます。

対策としては、少量でもいいのでバランス良い食事を心がけることです。

また、酸味や辛味などの味付けを工夫したり、香味野菜を使うことも効果的です。彩りや盛り付けの工夫など、視覚的な楽しみも食欲アップにつながります。

みなさん1人1人症状が違うので、わからないこと、不安なことがあればかかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。



また、FROM-J研究での管理栄養士による生活・食事指導は9月末で終了となりますので、管理栄養士に聞きたいこと、相談したいことがあれば遠慮なくお話し下さい。現在、栄養ケア・ステーションでは皆様からのご要望にお応えできるよう体制を整えておりますので、管理栄養士の指導を希望される方はかかりつけ医を通じて栄養ケア・ステーションにお問い合わせください。

## あなたの体のために、 月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

### 病気を進行させないための自己管理

埼玉県 57才(男性)

FROM-Jに参加して、4年が経とうとしています。

参加当初は生活指導や食事指導をして頂いても、なかなか受け入れることができませんでした。

会社勤めをしておりますと昼食は外食になりがちですし、毎日の血圧測定や運動する時間を作ることが億劫でした。

しかしCr値が悪くなった際、かかりつけ医の先生に「病気を進行させないために自己管理は大切なことですよ」と諭されてから真剣に取り組むようになりました。

今は妻の作ってくれた弁当を会社に持参し、通勤の帰りは1駅手前で降りて歩いていきます。週末もできるだけ車に乗らずに公共交通機関と徒歩で移動するようにしています。

これからも続く自己管理ですので、先生方と相談しながら無理のない方法でコツコツと行っていきたいと思います。



※FROM-J通信次号(48号)の配信は、8月頃を予定しております。

FROM-J研究代表者 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘  
＜お問い合わせ先＞ FROM-Jヘルプデスク TEL: 0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)

※ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。