

一度に多く食べられない…そんな時は

# 『ハーフ食』

栄養だより 5月号

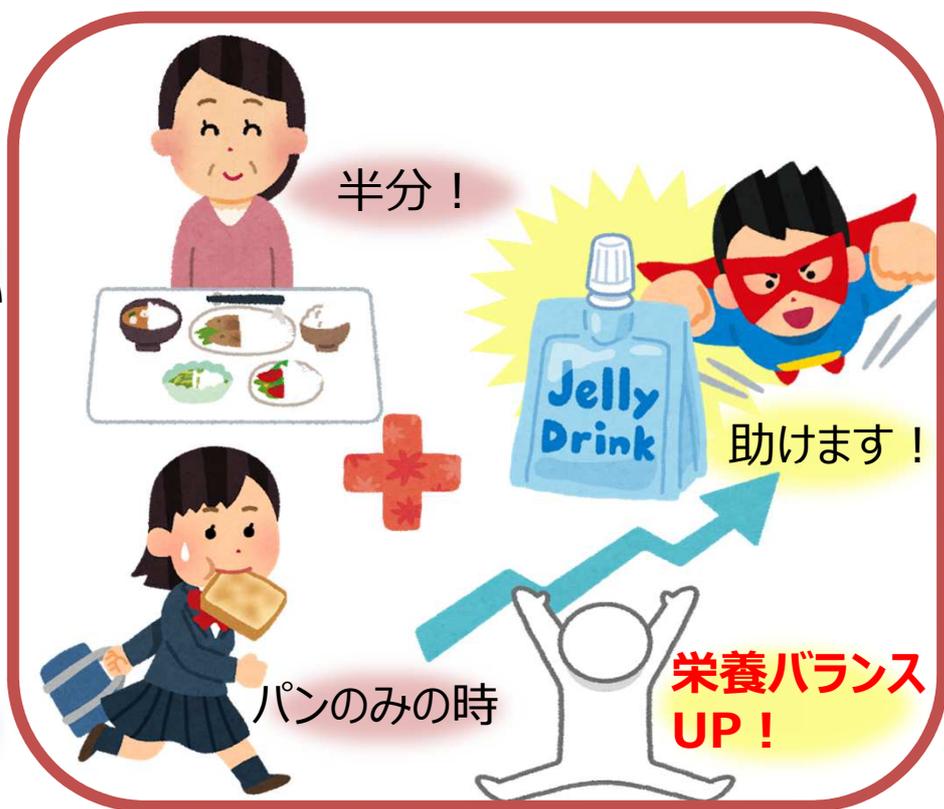
こんなことはありませんか？

- ✓ 朝食にまとまった食事を摂る**時間が無い**
- ✓ 食欲が無く、**食事量を増やせない**
- ✓ 食べる・作ることが**面倒だ**
- ✓ 食べていないのに透析間の**体重が増える（むくみ）**

“ハーフ食”を  
試して  
みませんか？

## ハーフ食とは…？

一度にたくさん食べられない時（少食）や食欲が無い時に、食事を**通常の半分量**にし、**栄養補助食品などをプラス**して、不足する栄養分を補うようにした食事です。少しの量で十分な栄養素を摂取できるので、**歯の治療中**や、**食事中にむせる、体重増加が気になる方**にもおすすめです。



# オススメ! ハーフ食のお供! 栄養補助食品の種類



スーパーやドラッグストアで購入できる栄養補助食品を形状別に紹介します!  
価格は200円前後、気になるカリウムやリンの値は少なめなので、安心して召し上がれます。※ 全て**保険適用外**。

## 飲むタイプ



甘さ控えめ  
ヨーグルト風味  
4種類と、  
甘いミルク風味  
7種類の味。



## 栄養価

<b>1本当たり</b>	<b>125 ml</b>
エネルギー	200 kcal
たんぱく質	7.5 g

乳酸菌入りで8種類の味。  
食事に併せやすい、  
コーンスープ味もあり。

## 食べるタイプ



<b>1本当たり</b>	<b>215 ml</b>
エネルギー	200 kcal
たんぱく質	8.2 g

ゼリー。4種類のフルーツ味。



ソフトゼリー。  
フルーツなど7種類の味。

<b>1本当たり</b>	<b>125 ml</b>
エネルギー	200 kcal
たんぱく質	7.5 g

アイスクリーム。  
味は3種類。



<b>1個当たり</b>	<b>80 g</b>
エネルギー	100 kcal
たんぱく質	3.7 g

## 透析で応用しよう!!

1回の透析で、**約7gのアミノ酸**が失われてしまう中、血圧が下がって透析中に食事をする事をあきらめている方へもおすすめです。  
片手・短時間でとれるので透析が終わってから次の食事までにお腹を空かし、しっかりと食事をとることで低栄養を予防できます。



\*各商品の掲載許可済み