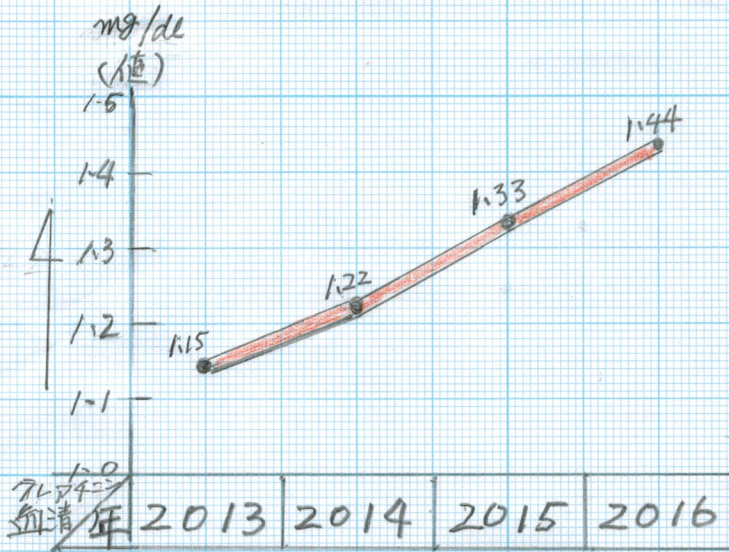
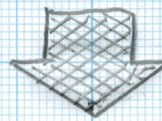
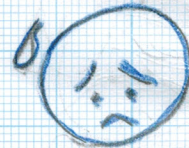


はじめに

庄田時康71才

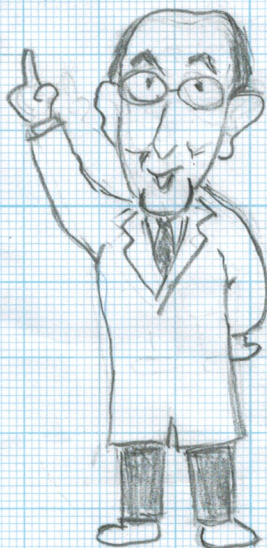


こまったなー



2016年9月

保冷24時間蓄尿保存療法に出会う



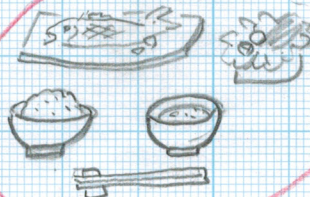
# 私の取り組み

- たんぱく質の摂取量  
1日 0.8g/標準体重kg
- 食塩の摂取量  
1日 7g以下
- エネルギー量を確保  
1日 1,600~1,700kcal

- 1日 50分  
早足で散歩
- 週2回  
マレットゴルフを  
約1時間

- 起床1時間以内に  
測定 AM 6:40~7:10
- 夜寝前に測定  
PM 10:30  
125/75mmHg以下
- 起床時に体重測定  
AM 6:40~7:10

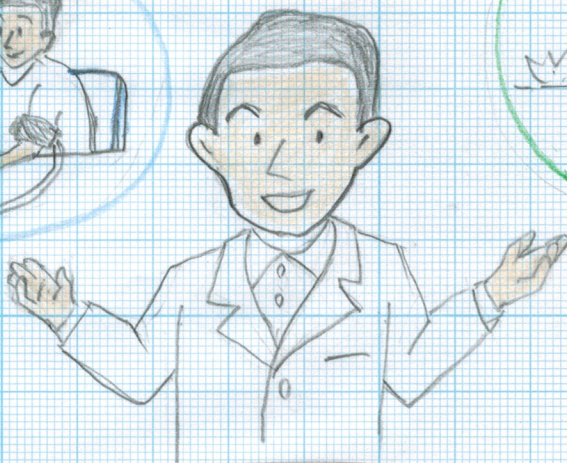
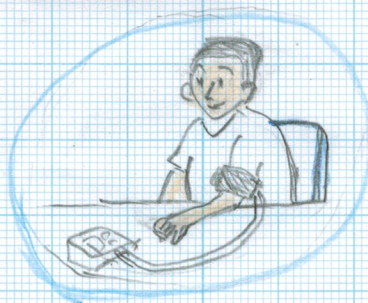
## 食事



## 運動

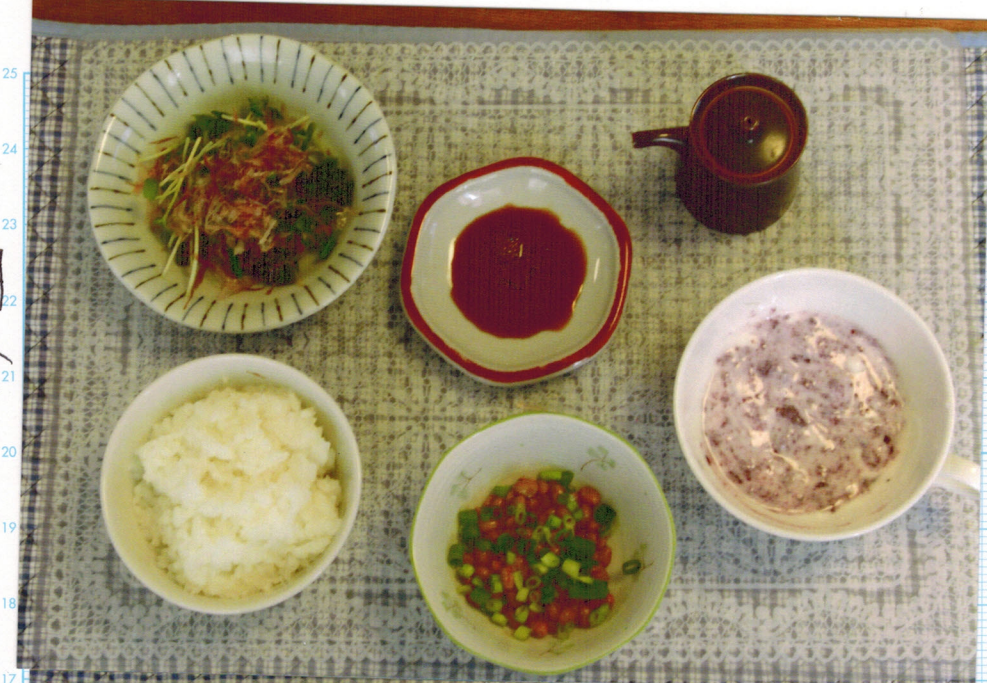


## 血圧と体重



一病息災

朝食



	(量)	(たんぱく)	(Kcal)
ご飯	160g	4.0	268
納豆	30g	5.1	57
法螺草	35g	0.9	7
貝割大根	5g	0.1	1
ヨーグルト	80g	2.9	50
ブルーベリー ジャム	①	0.1	27
オリゴ糖	⑩	1	0-42
合計	<del>13.4</del>		452
	13.1		

昼食



ご飯	160g	4.0	268
卵	1ヶ	6.2	76
小松菜	50g	0.8	8
ネギ	10g	-	3
オリゴ糖	①	0	100
ギョーザ	2ヶ	3.0	88
トマト	60g	0.4	11
合計		14.4	554

夕食



ご飯	160g	4.0	268
塩サバ	40g	8.7	148
なす	60g	0.7	13
けんちん	20g	0.3	13
甘長シソ	10g	0.2	3
かぼちゃ	30g	0.5	28
春さめ	10g	0	34
にんじん	30g	0.2	12
きゅうり	30g	0.3	4
オリゴ糖	①	0	100
合計		14.9	623

たんぱく質 Kcal  
合計 42.4 1,629



(たくあん漬け)

厚さ5mm位に切り  
約30分水に漬ける。



(塩鯖)

水又はぬるま湯に  
途中水を替えて  
3時間位漬ける。



(ゆでうどん)

熱湯に入れて  
約3~4分  
湯がす。  
ザルに上げて  
水で洗う。



(運動)

早足で散歩

約40~50分



(チョイ足し油)

卓上に置く。



(間食)

カロリーが多く、

たんぱく質の少ない物。