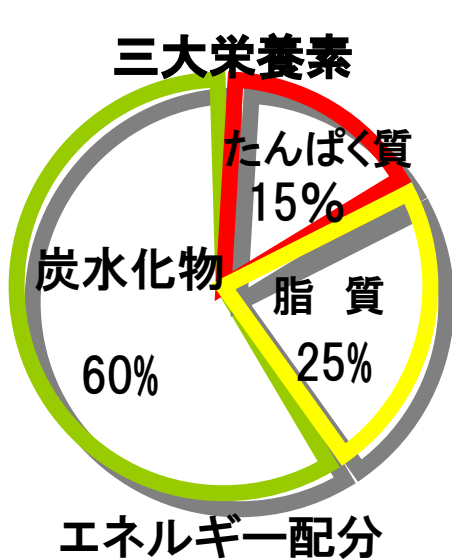


④透析患者さんの食事

透析を始められて、食事療法もだいぶ楽になられたのではないのでしょうか？しかし、透析療法をするからと、好きなものを好きなだけ食べていると大変なことになりかねません。また、長期透析患者の合併症が発症しやすくなります。快適な人工透析ライフが送れるように正しい食事療法を知り、実行できるようにしましょう。

1 三大栄養素からバランスよく十分なエネルギーをとりましょう。



炭水化物（カラダを動かすエネルギー源）

ご飯、パン、麺類など



脂質（炭水化物と同じくエネルギー源）

サラダ油、バターなど



たんぱく質（カラダづくりとエネルギー源）

肉、魚、たまご、大豆製品（豆腐、納豆）、乳製品（チーズ、ヨーグルト）、練り製品（ちくわ、ハム、ウイ



[1日の適正エネルギー摂取量]

標準体重 1kg 当たり 30～35kcal

体重 50kg の人の場合1日 1500～1750kcal となります。



炭水化物 ご飯:600g(茶碗 3 杯) ジャガイモ:中 1/2 個

脂質 植物油:大さじ 2 杯

たんぱく質 たまご:1 個(60g) 魚:手のひら半分(50g)

豆腐:1/5 丁 肉:手のひら半分(50g)

その他 りんご1/2 野菜 調味料



この位の量で 1500～1750kcal になります。

十分なエネルギーが
摂れないときは・・・
甘いものやてんぷら、
フライ、炒め物などで
エネルギーを摂るなど
の工夫をしてみても
いいかもしれません。

少ないたんぱく質で
カラダづくりをするに
は、十分なエネルギ
ーが必要です。

あなたの適正カロリー摂取量は

1. 基本となるのは、標準体重です。標準体重は身長×身長×22です。
あなたの標準体重を計算してみましょう。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{(kg)}$$

2. 標準体重 1kg あたりのエネルギー摂取量 (30~35kcal) × 標準体重

あなたのたんぱく質摂取量を計算して見ましょう。

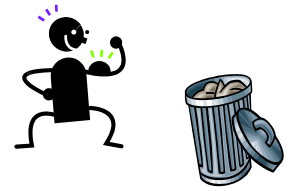
$$30\sim 35\text{kcal} \times \text{標準体重 (kg)} = \text{ ~ Kcal/日}$$

おもな食品のカロリー表

食品名	100gのカロリー	食費品のおおよその重さとカロリー	
ご飯	168Kcal	女性用茶碗 1 杯 (140g)	235Kcal
ご飯	168Kcal	男性用茶碗 1 杯 (200g)	336Kcal
じゃがいも	73Kcal	中 1 個 (160g)	116 Kcal
サツマイモ	163Kcal	中 1 本 (200g)	320Kcal
植物油	920Kcal	大さじ 1 杯 (13g)	120Kcal
たまご	151Kcal	1 個 (60g)	90Kcal
牛ばら肉	517Kcal	50g	258Kcal
豚ばら肉	386Kcal	50g	193Kcal
豚もも肉	183 Kcal	50g	91Kcal
とりもも肉	200Kcal	50g	100Kcal
ぶり	257Kcal	50g	123Kcal
あじ	121Kcal	50g	60Kcal
鮭	154Kcal	50g	77Kcal
木綿豆腐	72Kcal	1 丁 400g の 1/5 丁	57Kcal
りんご	54Kcal	1 個 300g の 1/2 個	81Kcal
にんじん	36 Kcal	中 1 本 100g の 1/3 個	12Kcal
小松菜	15Kcal	1 束 200g の 1/4 束	8Kcal

2 良質のたんぱく質を適量とりましょう。

たんぱく質は、血液や筋肉を構成する重要な栄養素です。



しかし、透析の患者さんが必要以上にたんぱく質を摂取すると、この老廃物がカラダの中にたまってしまい、尿素窒素(BUN)やリン(P)、カリウム(k)値が上昇してしまいます。ですから、**良質のたんぱく質**を**適量**食べましょう。

良質のたんぱく質とは？

たんぱく質は20種類のアミノ酸からできています。アミノ酸には非必須アミノ酸と必須アミノ酸があります。非必須アミノ酸はカラダの中で合成することが出来ます。しかし、必須アミノ酸はカラダの中で合成されません。だから、必ず食事から摂る必要があります。たんぱく質のなかの必須アミノ酸の量を数値に表したものをアミノ酸スコアといいます。

アミノ酸スコアの高いものを良質のたんぱく質といいます。

アミノ酸スコアが高たんぱく質量の多い食品を摂るようにしましょう。



食品によってたんぱく質の含まれる量は違います。どんな食品にどのくらい含まれているか、おおよその量を覚えて実生活で生かせるようにしましょう。

食品名	アミノ酸スコア	たんぱく質量 (100gあたりの量)	おすすめ度
牛肉、豚肉、鶏肉、	100	20g前後	😊
タイ、サバ、サケ	100	20g前後	
鶏卵	100	12, 3g	
牛乳	100	3, 3g	😐 P(リン)が多い
プロセスチーズ	90	22, 7g	
木綿豆腐	82	6, 6g	😐 K(カリウム)が多い
納豆	84	16, 5g	
イカ、エビ	70	15~22g	😞 コレステロールが多い

適量とは？

1. 基本となるのは、標準体重です。標準体重は身長×身長×22です。あなたの標準体重を計算してみましょう。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{(kg)}$$

2. 1kg あたりのたんぱく質摂取量はCKDの進行状態で変わります。

あなたの標準体重 1kg あたりのたんぱく質摂取量は (g) です。

3. 1日のたんぱく質摂取量は、1kg あたりのたんぱく質摂取量×標準体重です。あなたのたんぱく質摂取量を計算して見ましょう。

$$\text{(g)} \times \text{標準体重 (kg)} = \text{ g/日}$$



たんぱく質の摂り方で気をつけること！

たんぱく質と聞くと肉や魚を思い浮かべますが、



ご飯、パン、きのこ、海藻

などにも含まれます。

この部分で 20g 程のたんぱく質を摂っていることになります。

しかし、この部分のたんぱく質はアミノ酸スコアが低く良質のたんぱく質とはいえません。

タンパク質を減らしたご飯やめん類、低タンパクの小麦粉なども市販されています。利用されてみてはいかがでしょうか。

100gのお肉に 100gのたんぱく質が含まれているわけではありません。たんぱく質は 20g 程で、他に水分や脂質が含まれています。



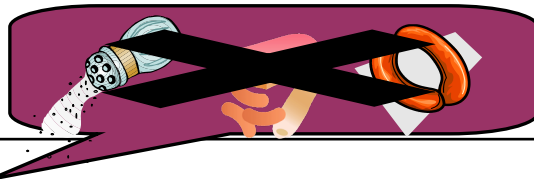
水分・脂質など 80% | たんぱく質 20%

練り製品（ハム、ウインナー、ソーセージ、ちくわ）などの加工食品や干物、塩漬（塩サバ、塩鮭）類は塩分も多く好ましくありません。



3塩分と水分をひかえましょう。

塩分を多く摂ってしまうと、水分がほしくなります。カラダの中に塩分がたまると水分もたまって体重が増加します。透析の患者さんにとって体重増加が多いことは、透析療法が辛いものになります。また、カラダに負担がかかり合併症を引き起こす原因にもなります。



1日にとれる塩分量は？

食塩量 6g未満に抑えましょう。（自然の食品中にも 1.5～2g の塩分が含まれます。）

- ・ めざし、塩鮭は食べない。
- ・ 味噌汁は具たくさんにする。
- ・ 食べ始めに自分の分量を皿にとり、おかわりはしない。
- ・ 練り製品（かまぼこ、ちくわ、ハム、ウインナー）、インスタント食品はなるべくやめる。
- ・ かけ醤油ではなく、小皿に取ってつけ醤油にする。
- ・ 調味料は計量スプーンで量って使うようにする。
- ・ 麺類の汁は飲まない。
- ・ 減塩調味料を利用する。



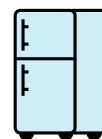
塩分量を少なくするには？

- 塩分を1点に集中して使い満足度を得る。（どの料理も薄味にするのではなく）
- 酸味や辛味を味方につける。（唐辛子、コショウ、わさび、しょうが、
にんにく、しその葉）
- 柑橘類（レモン、ゆず）を使用する。（油料理もさっぱりといただけます）
- 油の風味を生かす。（ゴマ油、オリーブ油）
- だし（昆布、かつおぶし、干しいたけ、鶏がら）のうま味を利用する。
- 焦げ目を付けたり、温度を利用しても料理をおいしくできます。

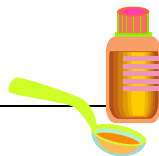


だし醤油を使用する

醤油・・・200cc 酒・・・200cc みりん・・・100cc 昆布・・・10g かつお節・・・20g
材料を合わせて一晩おき、火にかけ沸騰して5分程したら火を止め冷まします。
容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。
使用期限は1週間ほどです。



主な調味料の塩分量



食塩 1g に相当する各調味料の分量			
濃い口しょうゆ	小さじ 1 強	みそ	小さじ 2 弱
減塩しょうゆ	小さじ 2 弱	甘みそ	大さじ 1 弱
だし醤油(上記の)	大さじ 1	ポン酢	小さじ 2 弱
とんかつソース	大さじ 1	ウスターソース	小さじ 2
ケッチャップ	大さじ 1+小さじ 2	マヨネーズ	大さじ 2+小さじ 2

加工品に含まれる塩分量

食品名	目安量	グラム数	塩分量 (g)
パン	6 枚切り 1 枚	60	0, 8
あじの干物	中 1 枚	60	1, 0
かまぼこ	1 cmを 2 枚	30	0, 8
ちくわ	半分	40	0, 8
ウインナー	1 本	20	0, 4
ロースハム	1 枚	20	0, 5
プロセスチーズ	スライスチーズ	18	0, 5

ほとんどの食品に栄養成分表が表示してあります。その栄養成分表の食塩相当量を見て塩分量の少ないものを購入するようにしましょう。

栄養成分表示

エネルギー	222Kcal
たんぱく質	10g
脂質	0g
食塩相当量	1.5g

栄養成分表示の食塩相当量がナトリウムになっているものがありますが、ナトリウムがそのまま塩分含有量にはなりません。ナトリウムで表示してある時は (数値 g×2, 54倍) と考えましょう。

1日に摂れる水分量は？

食事に含まれる水分以外に 500ml(ペットボトル 1 本分)の水分がとれます。

アルコールも水分量に含めて考えます。(なるべく禁酒にしましょう。)



水分摂取を少なくする工夫

- ・ 水分を摂る前にうがいをする。
- ・ 氷を利用する。(普通の大きさの氷 5 個で水 100cc ほど)
- ・ いつも使うコップの容量を量り、飲む量を決めておく。
- ・ 野菜・果物の 80~90%は水分です、摂り過ぎないように。
- ・ 1 回/日は体重を測りどれだけ体重増加しているか確認する。

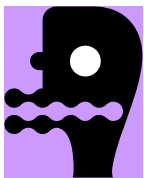


4 カリウム(K)摂取量をひかえましょう。

カリウムは腎臓で排泄されます。高カリウム血症は、ときに**重大な不整脈を引き起こし、死に至ることがある**ので、カリウム摂取は制限しなければなりません。カリウムはいも類、野菜、果物、海草などに多く含まれます。蛋白質食品である魚、肉類、乳製品にも多く含まれますが、たんぱく質制限していれば問題ないでしょう。

こんな症状には要注意！

「口のまわりがしびれる」



「胸が苦しい」



「体がだるい」



こんな症状がある時は、K(カリウム)が高くなっているかもしれません。

血清K(カリウム)の値

K = 5. 5 mEq/l 以下になるようにします。

5. 5 ~ 6. 4 mEq/l では「注意」

6. 5 mEq/l 以上は「危険」

カリウムの多い食品

芋類



さつまいも・やま芋・じゃが芋・里芋

乾物



ひじき・干し大根・豆類

野菜

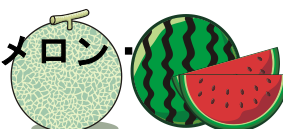


かぼちゃ・ほうれん草・トマト(特にトマトジュース)

果物



バナナ・キウイフルーツ・メロン



干しぶどう・すいか

カリウム摂取を少なくする工夫



カリウムは水に溶ける性質がある

- ・ 野菜類はゆでて、汁をこぼす。

(イモ類、ほうれん草など)

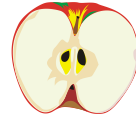
- ・ 生で野菜を食べるときは、水にさらす。

イモ類は細かく切って水にさらすことで 1/5 になります。

(キャベツ、レタスなど)

- ・ 大根おろしは汁を切る。

果物は1回、1日の量を少なくする。



- ・ りんご・みかん等は、1/2 個/日くらいに。
- ・ 缶詰の果物は少なめですが、汁は飲まないように。

乾物はもどして、汁気を切る。

- ・ 酢の物のわかめ程度なら、普通に食べられます。

5 リン(P)を上手にコントロールしましょう。



P(リン)の過剰な摂取は、動脈硬化や骨が弱くなる、皮膚のかゆみを起こすなどの影響を及ぼします。しかし、リンはカルシウムやビタミンDと一緒に健康な骨を作るために必要不可欠です。リンの値をコントロールして合併症を防ぎましょう。

コントロール方法

1. リン(P)とカルシウム(Ca)のコントロール範囲を知りましょう。

Pは 3.5～6.0 内 、 Caは 8.4～10.0 内



2. リンを多く含む食品を摂り過ぎないようにしましょう。

- 乳製品(牛乳・チーズ)、肉、魚類、豆類の多く含まれます。
- たんぱく質の制限が守られていれば、リンも制限されているでしょう。
- カルシウムは薬で補うことも出来ます、必ずしも食品から摂取する必要はありません。

《エネルギー・たんぱく質》

評価基準(下記の項目より)

A:3項目クリア

B:2項目クリア

C:1項目クリア

D:クリアなし

1. 3大栄養素がわかる
 - ・ 3大栄養素が何か言えて品目が1つずつわかる
2. 適正カロリーがわかる
 - ・ 自分のカロリーが計算できる
3. 良質のタンパク質が2つ以上わかる

《塩分・水分制限の工夫》

評価基準（下記の項目より）

A：3項目クリア

B：2項目クリア

C：1項目クリア

D：クリアなし

1. 1日の塩分・水分量

- ・ 1日にとれる塩分量は 6g/日
- ・ 1日にとれる水分量は 500ml/日（+尿量）
- ・ 塩分・水分が多い食品を知っている

※上記の項目が2つ以上いえる

2. 塩分

- ・ 塩分制限の方法・工夫の中から3つ以上いえる

3. 水分

- ・ 水分制限の工夫から3つ以上いえる

《カリウム》

評価基準（下記の項目より）

A：3項目クリア

B：2項目クリア

C：1項目クリア

D：クリアなし

1. カリウム上昇時の症状

- ・カリウム上昇時の症状が2つ以上いえる

2. カリウムの目標値

- ・カリウムの目標値がいえる

3. 食品

- ・カリウムの多い食品が3つ以上いえる

《リン・カルシウム》

評価基準（下記の項目より）

A：3項目クリア

B：2項目クリア

C：1項目クリア

D：クリアなし

1. P、Caは、何に影響するか
 - ・骨・副甲状腺等に影響するといえる
2. P、Ca
 - ・P、Caの目標値がいえる
3. 食品
 - ・Pが多く含まれている食品が2つ以上いえる