

# さいき先生のハートフル相談 「ここが、肝腎です」 じん

[Vol.32]シリーズ：腎臓病患者さんの食事について③エネルギーの取り方



管理栄養士の皆さん



齋木豊徳先生

このコラムは、「福德永会さいきしんクリニック」の院長・齋木豊徳先生が、腎臓の病気や情報について解説。同クリニックの管理栄養士の皆さんとともに「腎臓病患者さんの食事について」シリーズで教えていただきます。

エネルギー摂取量の不足は危険です

前回(11月28日号)は、低蛋白(たんぱく)食事療法をお話ししましたが、低蛋白食を行う上で次に重要なのは十分なエネルギーを取ることです。エネルギー量が不足すると体内の蛋白質を分解し、エネルギー源として利用

します。すると体の蛋白質も不足し、体力低下・栄養障害に陥ります。

1日に必要な

エネルギー量の計算方法

安静にしているだけでもエネルギーを消費します。これが基礎代謝量で、人によって異なりますが体重50kgの女性では約1100kcalです。基礎代謝量に、日々の活動で消費するエネルギー量を足したものを食事で取る必要があります。

低蛋白食事療法を行う場合には医師から蛋白質摂取量と、適切と思われるエネルギー摂取量が指示されますが、目安として下の式で必要なエネルギー量を計算できます。

1日に必要なエネルギー量  
=標準体重×30～35kcal  
※標準体重は、  
身長(m)×身長(m)×22で計算  
(例)身長160cmの場合、  
(1.6×1.6×22)×30～35kcal  
=1689.6～1971.2kcal  
すなわち、約1700～2000kcalが  
適切なエネルギー摂取量

エネルギーを上手に  
取るための料理の工夫

蛋白質は三大栄養素の一つで、毎日摂取するエネルギー源の一つです。低蛋白食にするとエネルギー源を減らすことになり、エネルギー不足につながるため、蛋白質以外の三大栄養素の炭水化物、脂質でエネルギーを取ることがあります。

炭水化物は、穀類(ご飯、パン、麺類・いも類・でんぷん製品・砂糖およ

び甘味料。穀類・いも類は蛋白質が含まれているので取り過ぎに注意。糖尿

病のある方は砂糖などで血糖が上がりますので、でんぷん製品のように蛋白質が含まれておらず血糖も上げにくいもの(はるさめ・くずきりなど)を取り入れましょう。

脂質は、油脂類(植物油や蛋白質の多い食品を残りようにしましょう。お正月は食事が乱れやすくなるので、数日以内

取り過ぎは高脂血症を招きやすいので、オリーブ油やごま油のような質の良い油を選び、一日大さじ3～4杯分。揚げ物や炒め物を取り入れたり、ドレッシングで。お正月の食事のポイント  
おせち料理は腎臓病の方にとって、塩分と蛋白質

この記事に関する問い合わせなどは、同クリニック・腎臓病教室事務局の浜岡さんへ。  
所在地 〒720-0838 福山市瀬戸町山北450-1  
電話 084(949)2777  
ホームページ [www.saiji-cl.com/](http://www.saiji-cl.com/)