

10月の栄養だより

2009年10月1日

◆透析患者様のたんぱく質摂取について◆

皆さん、9月にお配りしたおやつ(鮭おにぎり・卵焼き)の味はいかがでしたか？
今回の塩分は、**鮭おにぎり0.3g/個、卵焼き0.2g**でした。味が薄いと感じた人は、塩分の摂りすぎかもしれません。

塩分を抑えた味つけでたんぱく質はしっかり食べるようにしましょう！

必須アミノ酸(9種類)は体内で合成できないので、特に**質の良い動物性たんぱく質**でとるようにしましょう！

PEM(たんぱく質・エネルギー低栄養状態)
アルブミン値 3.5g/dl 以下

たんぱく質をとるとリンの上昇が
気になる方もおられると思います。
そんな方には・・・

感染症・動脈硬化
のリスクUP!

こんな食材がおススメ☆

食材 100g 中に、**たんぱく質 20g 以上リン 200g 以下**の食材が目安！ 例えは・・・



肩ロース

もも

バラ



肩ロース

ロース(脂肪なし)

もも (脂肪つき)



手羽

ささみ

ひき肉

もも(脂肪なし)

むね(脂肪なし)



ぶい

まだこ

さざえ(肝以外)



肝にはリンが多く
含まれます！

一日の食事の目安量

人によって量は異なりますが、**ごはん 150g~200g、肉 60g、魚 60g、卵 1個**
は最低でも食べるようにします！

おいしい

透析ごはん



皆さん食事は1日3食たべられていますか？

サッパリしたものばかり食べていると・・・**栄養もサッパリ！！**

透析患者様ではたんぱく質の不足がエネルギー不足を招き、PEM（たんぱく質・エネルギー低栄養状態）になりやすくなります。



【明石焼き風たまご焼き】(1人分)

まだこ 足1/2本・卵 1個・だし 1/4カップ・薄力粉 大さじ2・サラダ油 小さじ1・
(付け合せ) ブロッコリー 2房・(つけだれ) だし 1/4カップ・塩 0.3g・
減塩しょうゆ 小さじ1・みりん 小さじ1

- ① 溶きほぐした卵をだしでのばし、ふるった薄力粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に一口大にしたまだこを加える。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに2を流し入れ、卵焼きを作る。
- ④ ブロッコリーは小房にわけ、ゆでこぼす。
- ⑤ ③と④を器に盛り、つけダレの材料を合わせたものを添える。

エネルギー	211 kcal
たんぱく質	20.9 g
カリウム	292mg
リン	203mg
塩分	1.4g



【手羽先のスパイシーから揚げ】(1人分)

手羽先 3本・おろしにんにく 1/4切・おろししょうが 1/4切・塩 0.5g
コショウ 適量・酒 小さじ1/3・小麦粉 適量・揚げ油 適量

- ① 手羽先に小麦粉と揚げ油以外の調味料をもみ込み、冷蔵庫で30分寝かす。
- ② ①に小麦粉をまぶし、揚げ油で中まで火が通るまで揚げて完成。

エネルギー	592kcal
たんぱく質	27.0 g
カリウム	369mg
リン	185mg
塩分	0.8g



栄養状態を良くするために、おかず（たんぱく質）だけでなく、**ごはんや油を使った調理**を加えることで、たんぱく質と一緒にエネルギーもとるようにしましょう！