

しっかり食べて しっかり透析

透析食は「必要量のエネルギーやたんぱく質を摂り」、「塩分や水分、カリウムやリンを調整する」事が大切です。

* 「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版」より

	エネルギー (kcal/kgBW/日)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	水分	カリウム (mg)	リン (mg)
血液透析 (週3回)	30~35 注1, 2)	0.9~1.2 注1)	<6 注3)	できるだけ 少なく	≤2000	≤たんぱく質(g) ×15

注1) 体重は基本的に標準体重 (BMI=22) を用いる。

注2) 性別, 年齢, 合併症, 身体活動度により異なる。

注3) 尿量, 身体活動度, 体格, 栄養状態, 透析間体重増加を考慮して適宜調整する。

* 標準体重(kg)の求め方

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

• BW : 体重



【例】

• Aさん
身長 165 cm



標準体重

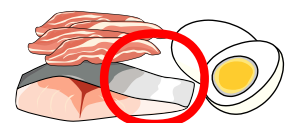
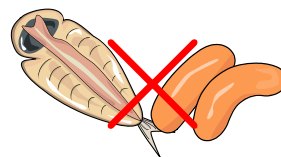
$$1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m}) \times 22 \div 60 \text{ kg}$$

→ Aさんの場合は、1800 kcal/日になります。

ご自身の摂取目安については、ご自身の施設に確認しましょう。

* 例えば、エネルギー 1800 kcal たんぱく質 60 g を摂り、カリウムやリン、塩分や水分を調整する食事を考えた場合、主食となる白飯は 1 回 180 g 程度。茶碗に軽くではなく、きちんと一杯分摂る必要があります。

1 日 3 食を基本に、召し上がる時は、白飯・食パン等の「主食」に、加工食品ではなく、生の肉・魚・卵等のたんぱく質源で作った「主菜」、水さらしや茹でこぼしをした野菜で作った「副菜」をおかずにします。



次は、1 日 エネルギー1800 kcal たんぱく質 60 g 塩分 6 g 未満、水分に気を付け、カリウム Δ 2000mg 以下 リン 900mg 以下とした場合の具体的な献立例です。

☆エネルギー1800 kcal たんぱく質 60gの1日献立例

*食材は正味重量です。
*お食事の質問は栄養士まで。

朝食



生の果物や野菜をそのまま召し上がる時は、ご自身のカリウムの血液検査数値とご自身の食品構成を参考にしましょう。

☆食材量：1人分

- トースト
食パン 6枚切り×1枚
- ミニトマト 20g
- お浸し
- バター 6g (大さじ1/2)
- キャベツ 40g
- いちごジャム 20g (大さじ1)
- 鰹節 少々
- ポン酢 5g (小さじ1)
- スクラブルエッグ
- 卵 (M) 1個
- マヨネーズ 4g (小さじ1)
- こしょう 少々
- 油 適宜

作る時のポイント

- キャベツは切ってから、茹でこぼしをしましょう。

昼食



生姜や七味唐辛子の味のアクセントや、鰹節の風味を楽しみましょう。

☆食材量：1人分

- 焼うどん
茹でうどん 200g×1玉
- 豚肩ロース肉 60g
- 酒 5g (小さじ1)
- 生揚げ 50g
- もやし 40g
- にら 20g
- 人参 20g
- 炒め油 適宜
- 生姜 少々
- 水 15g (大さじ1)
- 醤油 12g (小さじ2)
- 七味唐辛子 少々
- 鰹節 少々
- みかん缶 70g

作る時のポイント

- 野菜は切ってから水さらしをしましょう。
- 缶詰の汁は切りましょう。

夕食



魚の下味は「酒」「こしょう」を使います。ムニエルは、臭みを消しながら魚のうま味や、香辛料やバター風味、小麦粉の焼けた香ばしさを楽しみます。主菜に味のポイントを置き、一緒に付け合わせを楽しむ事で塩分を抑えた食べやすい食事になります。

☆食材量：1人分

- 白飯 180g
- 鮭のムニエル
- サーモン 80g×1切れ
- 酒 5g (小さじ1)
- こしょう
- 小麦粉 適宜
- 油 適宜
- バター 6g (大さじ1/2)
- ウスターソース 10g (小さじ2)
- レモン 10g (目安1/8切れ)
- 揚げ浸し
- 茄子 75g
- ピーマン 15g
- 揚げ油 適宜
- めんつゆ【3倍濃縮】 10g (小さじ2)
- 水 10g (小さじ2)
- おろし生姜 少々
- 粉ふき芋
- じゃが芋 50g
- パセリ・胡椒 少々

作る時のポイント

- 茄子は水さらし後、よく水気をふき取ってから揚げましょう。
- じゃが芋は茹でこぼしをしましょう。

栄養価：I補料 - 1797 kcal / たんぱく質 60.4g / カリウム 1656 mg / リン 750 mg / 塩分 5.9g / 水分 839.1g