

みんなの透析レシピ～2020春号～



テーマ

リンと

たんぱく質の

正しい摂り方

透析をされている方は、リンが十分に排泄されないため、リンを摂りすぎないように指導されることが多いのではないのでしょうか。リンを摂りすぎると動脈硬化や骨が弱くなるなどの合併症のリスクがあります。

今回は、「リンとたんぱく質の正しい摂り方」について紹介します。

たんぱく質の働きとは？

たんぱく質は人間にとって必要不可欠な三大栄養素の1つであり、血液や筋肉の構成をする働きがあります。しかし、透析をされている方は、たんぱく質を摂りすぎると老廃物を体の外へ排出することが難しくなるため、体内のリンが上昇してしまいます。

透析をされている方はたんぱく質不足になりやすい？



透析中の
たんぱく質喪失



過剰な
たんぱく質制限

たんぱく質は適正な量を摂取することが大切です！

たんぱく質とリンの関係とは？

たんぱく質は、リンの産生源です。リンはたんぱく質を多く含む食品に含まれています。

よって、たんぱく質を適正量摂取することは、リンの過剰な摂取を抑えることに繋がります。

摂取目安は、**摂取たんぱく質 (g) × 1.5**以下とされています。

→体重1kgあたり0.9～1.2g

リン/たんぱく質比の低い食品（たんぱく質が多くて、リンが少ない食品のこと）を摂取すると、たんぱく質量を確保したまま、リンの摂取量を抑えることができます。

今回の
レシピ

ロールキャベツ／春野菜のかき揚げ

ロールキャベツ



材料【1人分】

キャベツ…2枚
 豚ひき肉…50g
 玉ねぎ…1/4個
 人参…1/4本
 パン粉…大さじ1/2
 牛乳…大さじ1
 塩こしょう…少々

コンソメキューブ…1個
 お湯…250ml
 塩こしょう…少々

作り方

- ① キャベツは芯をくり抜いてを葉が大きめのものをはがし、芯をそぐ。
- ② ①のキャベツを30秒ほどかるく茹でて、ざるにあげる。
- ③ 人参と玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ 豚ひき肉、③、パン粉、牛乳、塩こしょうを混ぜ合わせ、2等分にして丸める。
- ⑤ ②のキャベツで④の肉ダネを巻き、つまようじでとめる。
- ⑥ 鍋にロールキャベツを入れて、お湯・コンソメキューブを入れて沸騰させる。
- ⑦ 沸騰したら、弱火で更に10分ほど煮込んで、塩こしょうで味を整えたら完成。



春キャベツはやわらかいので、芯をくり抜く時は手を切らないように注意しましょう。

ロールキャベツのスープには、リンが含まれるため、できるだけ残すようにしましょう。

栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
198	11.6	9.7	16.1	459	89	132	4.3	2.8

キャベツ・玉ねぎ・人参は茹での値で計算しています。

※カリウム・塩分の量が多く含まれているので摂取量には注意して下さい



＜春野菜は何がある？働きは？＞

春野菜はキャベツ・玉ねぎ・たけのこ・アスパラ・菜の花・ふきのとう等あります。春はこれらの野菜が甘くて美味しい季節です☆
 以下の3つの野菜の働きについて紹介します。

●キャベツ

- ・胃腸の調子を整える
- ・美肌効果
- ・便秘予防



●玉ねぎ

- ・血液サラサラ効果、
血栓やがん予防にも効果的



●たけのこ

- ・疲労回復効果
- ・便秘、大腸がん予防



春野菜のかき揚げ



材料【1人分】

水煮たけのこ…25g
 きぬさや…4枚
 むきえび…40g
 玉ねぎ…1/4個
 天ぷら粉…15g
 揚げ油…適量

揚げ物は
エネルギー不
足の方にオス
スメ
です！

作り方

- ① 玉ねぎ・水煮たけのこを薄切りする。
- ② きぬさやは筋をとって半分に切る。
- ③ ①、②、むきえびをボウルに入れて、天ぷら粉をいれたら軽く混ぜる。
- ④ ③に水大さじ1～2入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油が180℃に温まったら④をお玉でそっと入れて揚げる。
サクッと揚がったら完成★



強火で揚げすぎないように注意しましょう。

春は新玉ねぎがちょうど甘くて美味しい時期なので、何もつけずに食べると新玉ねぎの素材の美味しさを味わうことができます！
さらに、減塩にもつながります！

栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
301	13.1	18.7	20.0	278	60	170	4.1	0.3

たけのこは茹での値で計算しています。



〈油について〉

サラダ油

- ・ご家庭で使用されることが多い
- ・菜種や大豆やトウモロコシ等さまざまな種子を使用して作られる

オリーブオイル

- ・オリーブの果実から得られる油
- ・他の油に比べて酸化されにくく常温で固まりにくい性質を持つ

えごま油

- ・独特な風味がある
- ・酸化しやすく加熱に弱い為、生食向けに用いられる

コーン油

- ・トウモロコシの胚芽を原料
- ・揚げ物等の加熱調理に最適
- ・血中コレステロールを下げる
(植物ステロールを含むため)

あまに油

- ・亜麻の種子を搾って作る
- ・悪玉コレステロールを下げる
- ・高血圧予防
- ・ダイエット効果
- ・脳の活性化
- ・抗うつ作用



たんぱく質を多く含む食品



リンを多く含む食品



たんぱく質を含まないでエネルギー源となる食品

たんぱく質を制限しすぎると、エネルギー不足になりやすいので、甘味料や油脂は積極的に摂りましょう。



リン/たんぱく質比が低いもの

リン/たんぱく質比が低い食品を選ぶとリンコントロールがしやすいです。



〈リンを減らす調理方法〉

- ①食品を薄切りにする
- ②お米をとぐ回数を増やす
→とぐことにより、リンが含まれるぬかが水に流出するため
- ③水さらし・ゆでる
→水分とともにリンが流出するため
- ④肉類などは焼くより揚げる！
→油の中での加熱時間が長くなると、リンが流出するため



ポイント！

- ①たんぱく質不足に注意
たんぱく質の摂取量が不足することにより、栄養不足にも繋がります。
- ②加工食品はできるだけ避けましょう
加工食品にはリンが多く含まれています。
- ③食物繊維を上手にとりましょう
食物繊維はリンを体外へ出してくれる働きがあります。