

みんなの透析レシピ～2020夏号～



テーマ

低栄養を

予防しよう！

みなさん『低栄養』についてご存じでしょうか。

低栄養状態が続くと痩せや筋力低下につながり、合併症のリスクを高めてしまいます。

適正な栄養量を摂り、低栄養を予防していきましょう。

☆ 低栄養とは ☆

体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質、健康維持に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足している状態を指します。

栄養状態の評価指標の1つとして、主に血清アルブミン値等が用いられます。一般的には血清アルブミン値が**3.8g/dL以下**で低栄養の可能性が考えられます。（※3.5g/dL未満は、より注意）

参考資料：低栄養予防のお助けブック（制作/女子栄養大学出版社）

☆ 低栄養の原因 ☆

透析患者さんが低栄養になりやすい主な理由として以下のものが挙げられます。



過度な食事制限



食欲低下

【要因】

- ・咀嚼、嚥下機能の低下
- ・味覚、嗅覚の減退
- ・環境の変化 など

☆ 食事のポイント ☆

☑ エネルギー不足に注意！

透析間の体重増加を抑えるために朝食や主食を抜き、その結果エネルギー摂取量が少なくなっている場合があります。

エネルギーが不足すると体の脂肪や筋肉を分解してエネルギーとして利用するため、筋肉が減少し「**体力の低下**」「**貧血**」「**食欲不振**」などにつながります。適切なエネルギー量を確保していきましょう。

主食をしっかり摂りましょう

3食の食事で適量の主食を摂り、エネルギー量を確保しましょう。



油脂を取り入れましょう

エネルギー量を上げるには、油脂を使う料理を積極的に取り入れます。

- 例）・炒め物や揚げ物を取り入れる
・マヨネーズやドレッシングを使用する
・食パンにマーガリンやジャムをつける など。



※揚げ物は水分量の少ない調理法でもありますので、適度に取り入れてみましょう。

間食を上手く利用しましょう

食欲不振時など3食で十分なエネルギーを摂れない時は、間食を利用して足りない分を補うこともエネルギー不足を防ぐ方法の1つです。

たんぱく質やカリウムの少ないお菓子を選択し、取り入れてみましょう。

例)



飴・こんぺいとう



ういろう



ゼリー

※夕食後や寝る前に食べると血糖などのコントロールに影響を与えるため、食べる場合はお昼頃の時間帯にしましょう。

※目安は200kcal以内です。

(血糖コントロールが必要な方は100kcal以内に。)

☑ 良質なたんぱく質を摂りましょう！

良質なたんぱく質には体内でつくることができないアミノ酸（必須アミノ酸）がバランス良く含まれており、体内での利用効率が良いという特徴があります。

良質なたんぱく質を含む食品として以下のものが挙げられます。



肉類



魚介類



卵



大豆製品



乳製品

透析患者さんはたんぱく質量を制限する必要があるため、上記の食品を食べないようにしているというお話を伺うこともあります。たしかにたんぱく質の摂り過ぎはリンの摂り過ぎにもつながるため注意が必要ですが、**過度な食事制限は低栄養につながってしまいます。**

「食べないようにする」のではなく、「適切な量を食べる」という意識で食事と向き合ってみましょう。

エネルギーやたんぱく質の適量は1人1人異なりますので注意しましょう。



参考資料：透析患者の病態・栄養指導・治療食（メディカ出版）

今回の
レシピ

牛肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め
／ 鶏肉とピーナッツの黒酢炒め

牛肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め



材料【2人分】

牛肉(もも薄切り)	70g	はるさめ(乾燥)	20g	
しょうゆ	3g	しょうが	2g	
酒	5g	油	16g	
片栗粉	4g	A {	オイスターソース	6g
チンゲン菜	50g		しょうゆ	4g
赤ピーマン	20g		酒	10g

作り方

- ① 牛肉を1口大に切り、しょうゆと酒で下味をつけたのち、片栗粉をまぶす。
- ② 細く切ったチンゲン菜を熱湯でゆで、水気をきる。
赤ピーマンは種をとってから細く切り、はるさめは湯で戻して食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンで油とせん切りしたしょうがをあたため、①を炒める。
肉の色が変わったらはるさめ以外の②を加えて炒め、Aで味をつける。
最後にはるさめを加えて炒める。

赤ピーマンは細切りした後に水にさらしておくことでカリウムを減らすことができます。



参考資料：慢性腎不全・透析患者さん向けレシピ

栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
203	7.9	11.8	14.2	357	86	99	1.2	1

ポイント



「はるさめ」でエネルギーアップ！

はるさめはたんぱく質をほとんど含まず、炒め物・お浸し・煮物・汁物など様々な料理に利用できます。
また、エネルギー補給と同時に食事自体のボリュームを増すこともできます。



食材を上手く選びましょう！

今回使用している「チンゲン菜」は、小松菜やほうれん草に比べ、含まれるカリウムの量が比較的少ないです。食材の選び方によっても制限が必要なカリウム・リン・たんぱく質などの摂取量を抑えることができるため、食材を選ぶ際には意識してみてください。

鶏肉とピーナッツの黒酢炒め

材料【2人分】



鶏肉(もも)	60g	にんじん	20g
しょうゆ	4g	油	12g
みりん	4g	にんにく	少々
片栗粉	6g	しょうが	少々
ピーナッツ	20g	だし*	30g
油(揚げ用)	適宜	しょうゆ	6g
たまねぎ	60g	みりん	6g
ピーマン	20g	黒酢	10g

【* だし=かつお昆布だし】

作り方

- ① 鶏肉は小さい角切りにして、しょうゆ・みりん(4g)で下味をつけ、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。ピーナッツは素揚げにする。
- ② たまねぎ・ピーマン・にんじんは乱切りにし、熱湯でゆでてざるにあげて水気をきる。
- ③ フライパンに油を入れ、香味野菜(にんにく・しょうが)のみじん切りを炒めたら、②も加えて炒める。
- ④ ①を加え、だし・しょうゆ・みりん(6g)で味をつけ、最後に黒酢を加える。



油に香味野菜の香りに移すためには、低温のときに入れておくと◎

栄養量

参考資料：慢性腎不全・透析患者さん向けレシピ

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)
260	8.3	19.3	11.9	265	18	111	1.8	0.8

ポイント



揚げ物でエネルギーアップ！

揚げ物などの油脂を使う料理を取り入れ、エネルギー不足を改善しましょう。



酢を使って食欲増進！

酢、レモン、カレー粉などの香辛料は、食欲を刺激する効果や唾液の分泌を促す効果があります。



少しの工夫で減塩に！

【香味野菜を使用する】

味にアクセントが加わることで薄味でも美味しくなります。

【味付けは最後に！】

味付けを最後にすることで少量の調味料でもしっかりと味がつきます。

