

## たんぱく質を多く含む食品

|  |  |  |
|--|--|--|
| 鶏卵 小1個(50g)<br><br>6.2g     | 牛もも肉 (70g)<br><br>15.3g   | うなぎ蒲焼き 1串(100g)<br><br>23g |
| 木綿豆腐 1/2丁(150g)<br><br>9.9g | 真さば 1切れ(70g)<br><br>14.5g | ほんまぐろ(70g)<br><br>18.5g    |
| 納豆 1パック(50g)<br><br>8.3g    | 大豆・国産ゆで(50g)<br><br>8g    | かつお(70g)<br><br>18.1g      |

※成人(30~49歳)の1日の摂取目安→ 男性：60g 女性：50g

## 摂取するための注意点

### 1. アミノ酸バランスの良い食事

たんぱく質は、約20種類ものアミノ酸の組み合わせでつくられます。その中の、体内で合成できない8種類(子どもは9種類)を、**必須アミノ酸<不可欠アミノ酸>**といいます。これらは、食品から摂取しなければなりません。私たちの体に必要な量の8種類(9種類)の必須アミノ酸を十分に含んでいる食品ほど、「質の良いたんぱく質」と言えます。

- 動物性食品(肉・魚・卵・牛乳)→ 良質たんぱく質
- 植物性食品(穀物・野菜)→ 一部のアミノ酸が不足している

2つをうまく組み合わせて食事をするよう心がけましょう。

### 2. たんぱく質食品を上手に選ぶ

動物性食品は、優れたたんぱく質源ですが、コレステロールを多く含むものが多いので、動脈硬化が気になる人は注意が必要です。魚介類の脂質は、肉類と違い、動脈硬化につながりにくいのが特徴です。**ささ身や皮なしの鶏肉は、低脂質で高たんぱくです。牛肉や豚肉であれば、ももやヒレなどの赤身が良いでしょう。**大豆・大豆製品は、植物性たんぱく質が多く、豆腐1丁に含まれるたんぱく質は、あじ1匹・豚もも肉100gと同じ量に相当します。



食事の摂り方や、たんぱく質摂取量は個人差がありますので、主治医と相談しましょう。

## 透析食の注意点



### ①良質たんぱく質の利用

肉・魚なら1切れくらい(約70g)、卵1個(約50g)、豆腐1/3丁(約100g)など、良質たんぱく質を、重複しないよう朝・昼・夕の食事では一品は摂るようにしましょう。たんぱく質にリンが含まれるため、過剰摂取に注意しましょう。



### ②消費エネルギーに見合う十分なエネルギー摂取

◆**主食**…1食につき、ご飯180～220g(茶碗1, 5～2杯)・パンなら60g(食パン1枚)はとりましょう。

◆**油脂類**…1日に植物油、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなどを大きじ2～3杯はとりましょう。

◆**おやつ**の利用



※腹膜透析では、透析液にブドウ糖を使用しているため、それが体内でエネルギー源となります。そのため、腹膜透析では食事からのエネルギー量を10～20%減らす必要があります。

### ③水分・塩分の制限

鍋物、雑炊、粥などを控えましょう。果物や豆腐などの水分の多い食品をとる時は少量にしましょう。薄味を心がけましょう。

### ④カリウムの制限

カリウムは、熱・水に弱いので、芋類・野菜類はたっぷりの水で茹で、茹で汁は捨てましょう。サラダにする野菜は細くせん切りにし、表面積を大きくして流水につけることで、カリウムを減らすことができます。コーヒー・紅茶は1日1杯程度に、お茶は、薄めの一番茶にし、抹茶や玉露は避けましょう。海藻類はカリウムが特に多く含まれています。



※血液透析では、高カリウム血症を防ぐために、カリウムの過剰摂取に注意しましょう。腹膜透析では、通常制限しません。

### ⑤リンの制限

リンは、調理操作で減らすことができないため、食べすぎないようにすることが大切です。たんぱく質・カルシウムの多いものは、リンも多く含まれています。また、リン化合物が添加されている加工食品、塩干物、インスタント食品、調味料類は避けましょう。

◆**たんぱく質の過剰を控える** …肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆製品などの、おかずの中心となるものを1/4～1/3程度減らしましょう。

◆**カルシウムの多い食品を控える** …乳製品・骨ごと食べられる魚(ししゃも・わかさぎ・小いわしなど)は控え、リンとカルシウムがバランス良く含まれている食品(ごま・豆腐・油揚げ・桜えび・粉チーズなど)を摂るようにしましょう。

◆**栄養補助食品(低リン食品)の利用**