

基本の！

栄

養

教

室



平成29年7月22日  
菊池内科クリニック



# 透析食の5大柱

「肥満」よりも  
「痩せ」が危険のため、  
しっかりエネルギーを確保

エネルギー



血圧、体重コントロールの  
ため、1日6g未満が目安

塩分



身体を構成する大切な栄養素。  
取りすぎると老廃物が増えてし  
まうため、取りすぎに注意する

たんぱく質



取りすぎると心臓障害を起  
こす恐れがあるので、  
取りすぎに注意する  
(1日2000mg未満)

カリウム



血中のリンが高い状態が続  
くと二次性副甲状腺機能亢  
進症などを引き起こすため、  
取りすぎに注意する

リン



# まずは自分に合った栄養量を把握しましょう

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

 エネルギー

標準体重(kg) × 30～35(kcal)

 たんぱく質

標準体重(kg) × 0.9～1.2(g)

 塩分

6g未満

 カリウム

2000mg以下

 リン

たんぱく質(g) × 15(mg)以下

# まずは自分に合った栄養量を把握しましょう

身長**160cm**の場合 標準体重 = **56kg**

	エネルギー	標準体重(kg) × 30～35(kcal)	<b>1800kcal (1680～1960)</b>
	たんぱく質	標準体重(kg) × 0.9～1.2(g)	<b>60g (50.4～67.2)</b>
	塩分	6g未満	
	カリウム	2000mg以下	
	リン	たんぱく質(g) × 15(mg)以下	<b>900mg以下</b>

1日 1800kcal, たんぱく質 60g, 塩分 6g

⇒ 1食 600kcal, たんぱく質 20g, 塩分 2g



【きんぴら】

92kcal  
蛋白1.6g  
塩分0.3g



【浅漬け】

18kcal  
蛋白0.9g  
塩分0.3g



サバ 60g

【サバの味噌煮】

200kcal  
蛋白13.5g  
塩分1.0g



180g

【ご飯】

235kcal  
蛋白4.0g  
塩分0g

【1食あたり】

597kcal  
蛋白22g  
塩分2.6g



1日1回

【味噌汁】

(もやし、ネギ)  
52kcal  
蛋白2.0g  
塩分1.0g



# 食事のポイント

- ・ 野菜のゆでこぼしや水さらしはしていますか？
- ・ 塩分は濃くありませんか？

副菜

副菜

- ・ 肉や魚の量はどのくらいですか？
- ・ 塩分は濃くありませんか？
- ・ 油を使った料理を取り入れていますか？

主菜

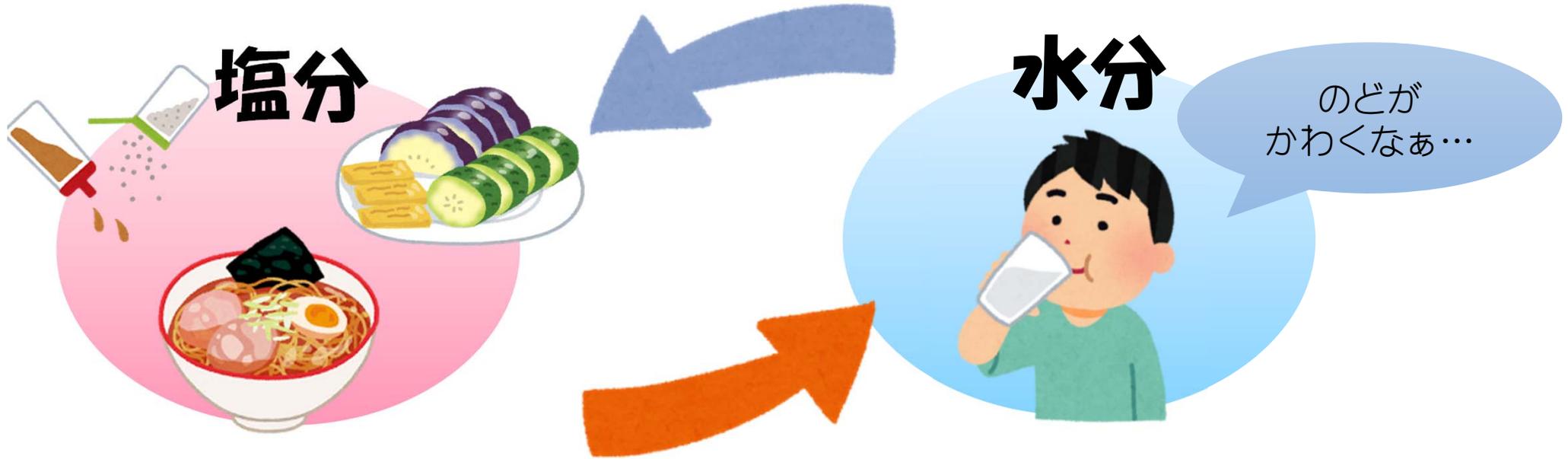
主食

ご飯の量は少なくありませんか？

汁物

- ・ 塩分は濃くありませんか？
- ・ お椀の大きさはどのくらいですか？

# 塩分と透析にはこんな関係があります



あれ、体重が増えてる…



**体重が増える**

頭が痛い…  
吐き気がする



**血圧が高くなる**

# 塩分の多い食品はどれ？

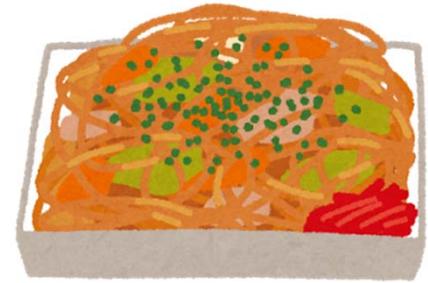
## ～麺類編～



ラーメン



冷やし中華



焼きそば

## ～ご飯もの編～

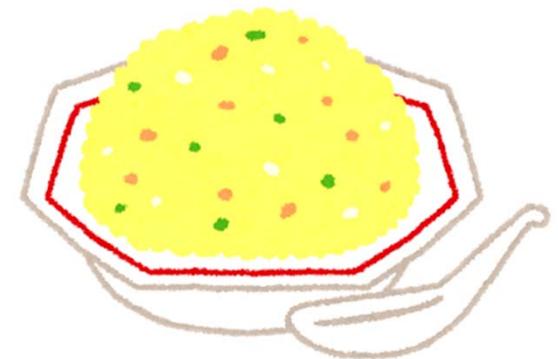


牛丼(並)



寿司

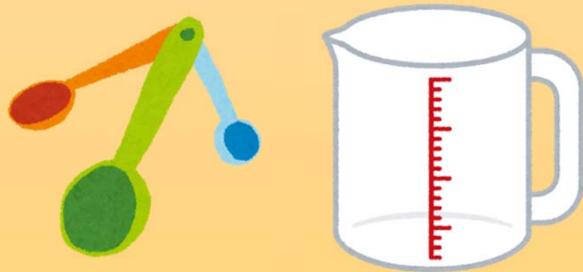
(つけ醤油小さじ1)  
(にぎり9貫、細巻3本)



チャーハン

# 食塩を減らして美味しくするには

調味料は**計量**して使いましょう



しょうゆ、ソースなどは  
かけるのではなく**つけて**食べましょう

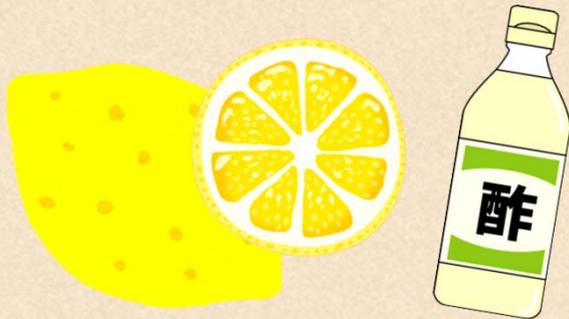


塩分の多い加工食品は避けましょう



# 食塩を減らして美味しくするには

酸味を使う



香味野菜を使う



旨味を使う



香辛料を使う



# 調味料類の塩分1gの目安

塩



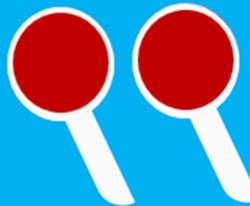
小さじ  
1/5

しょうゆ



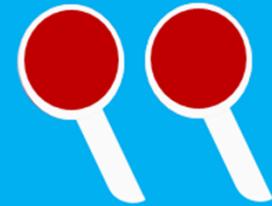
小さじ  
1

減塩  
しょうゆ



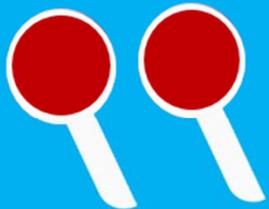
小さじ  
2

みそ



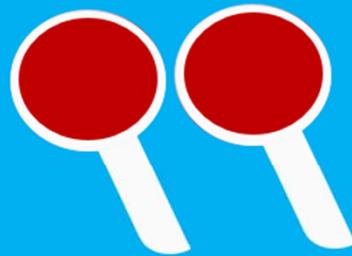
小さじ  
1と1/3

ウスター  
ソース



小さじ  
2

ケチャップ



大さじ  
2

和風だし



小さじ  
4/5

コンソメ



小さじ  
1/2

# 基本のお味噌汁



味噌8gの塩分量  
赤味噌：1.1g  
信州味噌：0.9g  
西京味噌：0.5g

材料	1人分	5人分
水	150mL	750mL
具材	20～30g	100～150g
減塩顆粒だし	1g	5g
味噌	8g (小さじ1・1/2)	40g (大さじ2・1/4)

## 塩分量はこんなに違います！

- ★顆粒だしが減塩商品の場合、もしくはだしを取った場合：1.0g
- ★顆粒だしがふつうの商品の場合：1.4g



## 簡単のだしの取り方

100円ショップなどで売っているお茶パックに、かつおぶしを5g（2人前）入れて沸騰水に入れるだけ！後処理ラクラク、塩分もカットできます。



# 減塩顆粒だし商品一例



**理研**  
1人前(1g)  
塩分0.04g



**味の素**  
1人前(1g)  
塩分0.17g



**シマヤ**  
1人前(1g)  
塩分0.15g

※ふつうの顆粒だし：1人前(1g)あたり塩分0.4gです



# 減塩味噌商品一例



**トモエ**  
1人前(8g)  
塩分0.5g



**マルコメ**  
1人前(8g)  
塩分0.7g



**マルサン**  
1人前(8g)  
塩分0.8g

※ふつうの味噌1人前(8g)の塩分量：赤味噌が1.1g、信州味噌が0.9g、西京味噌が0.5gです

# 浅漬け



材料	1人分	5人分
きゅうり	50g (1/2本)	250g (2本半)
大葉	1g (1枚)	5g (5枚)
塩	0.3g	1.5g (小さじ1/5)

## 【作り方】

- ①きゅうりは縦に半分に切り、斜め切りにする
- ②大葉は細切りにする
- ③きゅうり、大葉を水にさらす (約15分) ⇒カリウム抜き
- ④水をきり、塩で和える

## 塩ひとつまみってどのくらい？

「塩少々」 = 約0.5g  
親指と人差し指で  
つまんだ量。



「塩ひとつまみ」  
= 約1.0g  
親指、人差し指、  
中指でつまんだ量。



# 本日のまとめ

- ①透析食はエネルギー、たんぱく質、塩分、カリウム、リンの5大柱がポイントです
- ②塩分管理 = 体重管理 & 血圧管理！
- ③減塩 = 薄味ではなく、旨味・酸味・香味を使っておいしく減塩しましょう