

栄 養 教 室

知っておきたい食事のバランスと、
年末年始の注意点

平成30年11月24日（土）菊池内科クリニック



本日のプログラム

- ① 食事の「バランス」って？
- ② 冬場の食事の注意点！
- ③ ご試食、質疑応答

カリウムのために、野菜や果物の量を抑えなくちゃ...

リンのために、乳製品や小魚をあまり食べないようにしようかな...

An illustration of two stylized human figures, one in a red top and one in a blue top, with their heads obscured by a large, multi-pointed red starburst. The starburst contains the central text.

結局、何をどのくらい食べた方がいいの？

塩分は控えないと...

エネルギーをとった方がいいと言われたけど、油ものはあまり好きじゃないし...

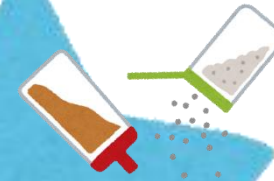
「肥満」よりも
「痩せ」が危険のため、
しっかりエネルギーを確保

血圧、体重コントロールの
ため、1日6g未満が目安

エネルギー



塩分



たんぱく質



透析食の5大柱

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

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



リン



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

食事例

朝食



夕食



昼食



間食



Q.この食事、問題点はなんですか？

① たんぱく質（肉、魚）が少ない

② 塩分が多い

③ リンが多い

④ 野菜が少ない

朝食



夕食



昼食



間食



食事例

鮭

朝食



夕食



昼食



間食



MCT (中鎖脂肪酸)

- ・吸収が早いいため、エネルギーとして燃焼されやすく、体脂肪になりにくい
- ・糖質を抑えたいがエネルギーをとりたい人におすすめ



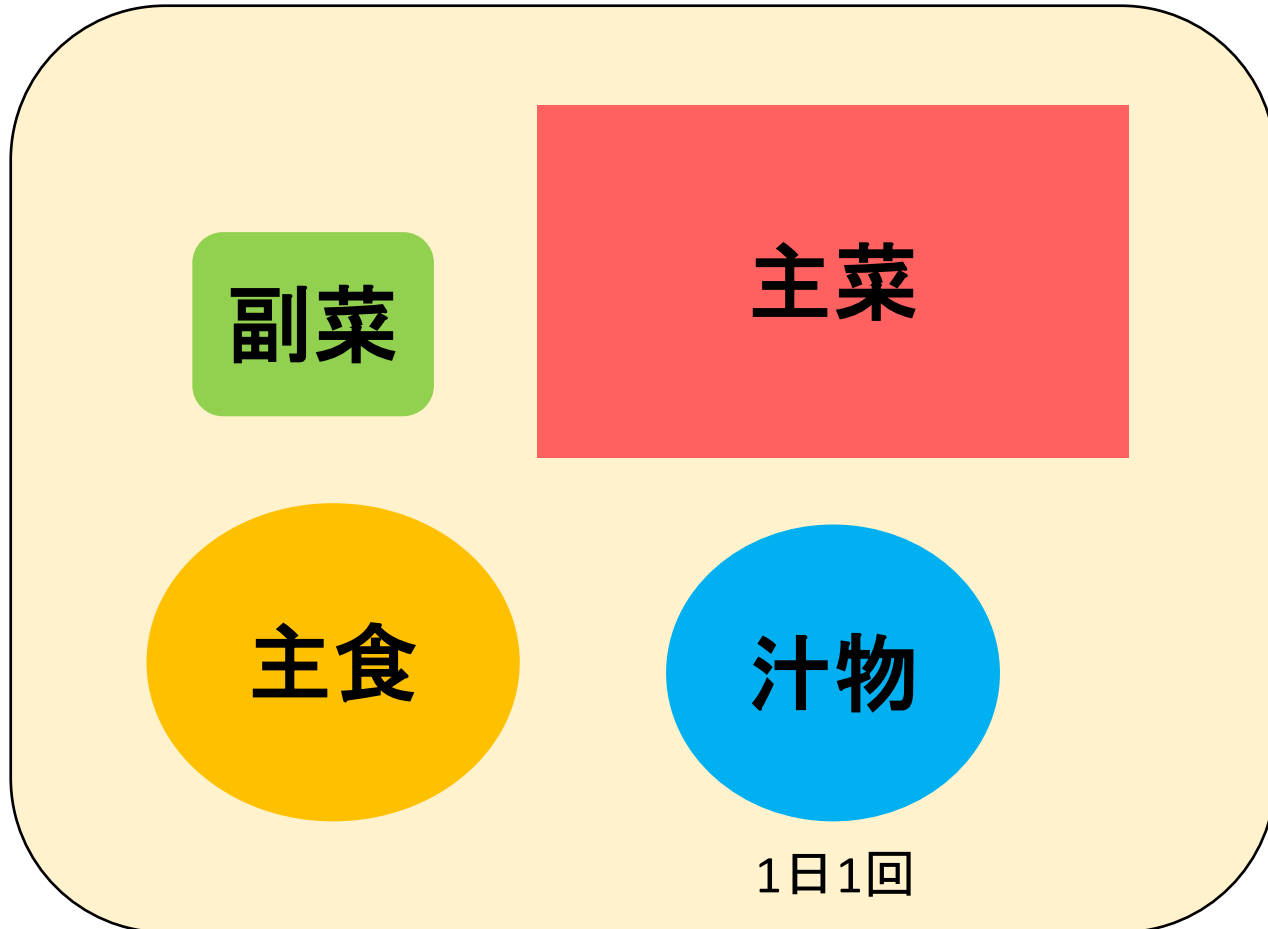
オイル使用の注意点

- ・一度にたくさん摂取するとおなかがゆるくなる場合があります。少量から試みましょう。
- ・通常の油と違い、炒める・揚げることはできません。かけたり、混ぜたりして使いましょう。

	長鎖脂肪酸トリグリセリド (長鎖中性脂肪:LCT)	中鎖脂肪酸トリグリセリド (中鎖中性脂肪:MCT)
代謝経路	膵リパーゼにて分解 ↓ 胆汁酸とミセル形成 ↓ 腸管より吸収 ↓ カイロミクロン形成 ↓ リンパ経路 ↓ 肝臓にて代謝	膵リパーゼにて分解 ↓ 腸管より吸収 ↓ 門脈経路 ↓ 肝臓にて代謝
代謝速度	遅い	速い(LCTの5~10倍)
カルニチンの必要性	必要	不要
ケトン体産生能	低い	高い
エネルギー	9 kcal/g	8 kcal/g
組織蓄積性	あり	なし
免疫系に対する負荷	あり	なし

表: 長鎖中性脂肪と中鎖中性脂肪の違い

バランスの良い食事とは？



**高齢者の低栄養が
社会問題になっています。**

- * 虚弱（フレイル）
- * 筋力低下（サルコペニア）
- * 運動機能の低下
（ロコモティブシンドローム）

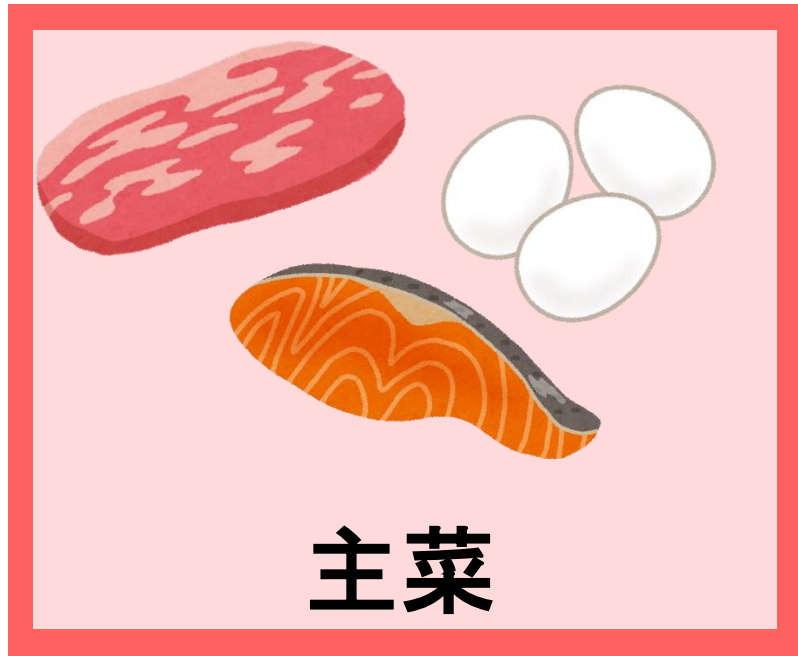
特に透析をされている方は免疫力が低下しやすいため、**感染症のリスクが高まります。**

特定の食品に偏らず、色々な食品をバランスよく食べることが大切です。

カリウムを気にして抑えがちですが、
ビタミン・ミネラルをとるため、野菜も1~2品取り入れましょう



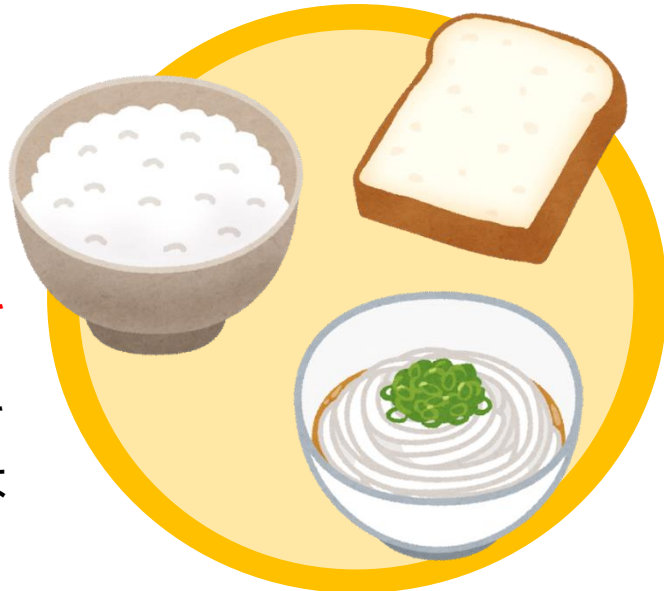
副菜



主菜

肉、魚はたんぱく質をとるため、しっかりとりましょう。
特に、透析ではたんぱく質の元となるアミノ酸が抜けてしまうので、しっかりとることが大切です。

主食の量は十分な量をとれていますか？
エネルギーを安定してとるためにも、主食はしっかりとりましょう



主食



汁物

塩分、水分が多い汁物は1日1回にしましょう。

主菜、どのくらい食べていますか？



内容量（もしくは**正味量**）でグラムを知ることができます。

この鮭の場合...

内容量 (g) 249g
→**1切れあたり約80g**

身長や体重によって必要な主菜（肉・魚の量）は違いますが、**平均1食あたり60g～80g**を目安にとりましょう。

間食選びのコツ

★食事でとりきれない部分を補うため、
自分に合ったとり方を考えてみましょう
(糖尿病の方はご相談ください)

●肉や魚などの主菜は食べられるが、ごはん等の主食が進まない人



クッキー



まんじゅう

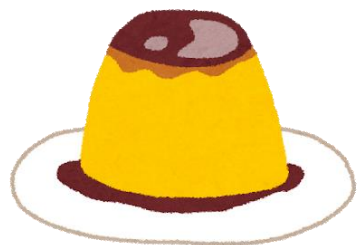


おこし

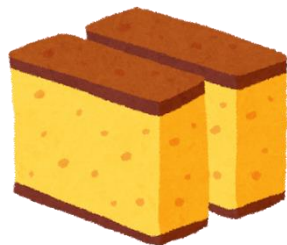
★あんこ選びのコツ★

こしあんの方がカリウムは低いのです！
こしあんは、あんを作る工程で小豆を煮た汁を濾すため、水分と一緒にカリウムが流れ落ちます。

●主食は食べられるが、肉や魚などの主菜があまり食べられない人



プリン



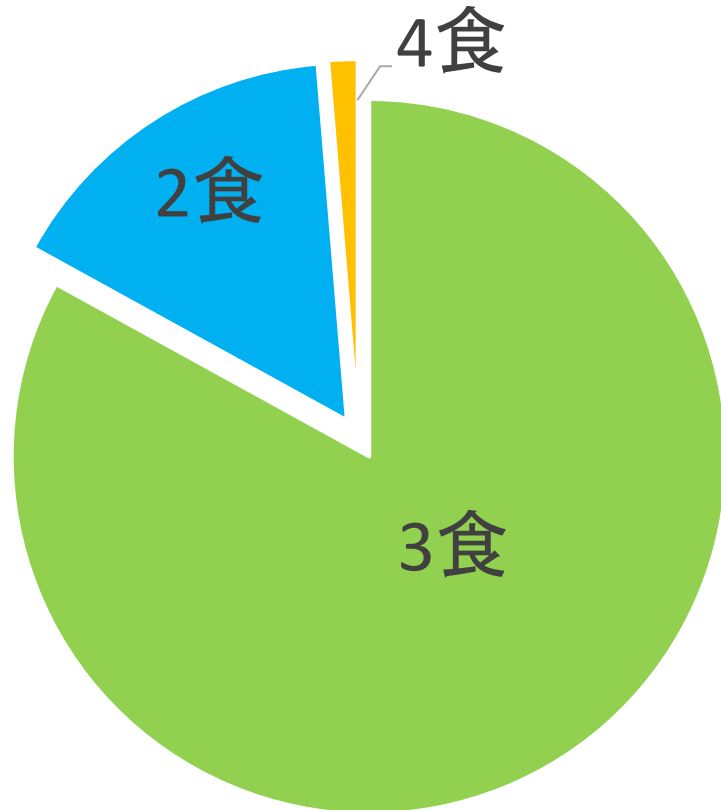
カステラ

※注意！

リンの吸着薬を飲んでいる方は、
なるべく食事と同じタイミング（薬を飲む前）に食べましょう

事前アンケートにご協力いただき、
ありがとうございました！

① 食事は1日に何回とりますか？



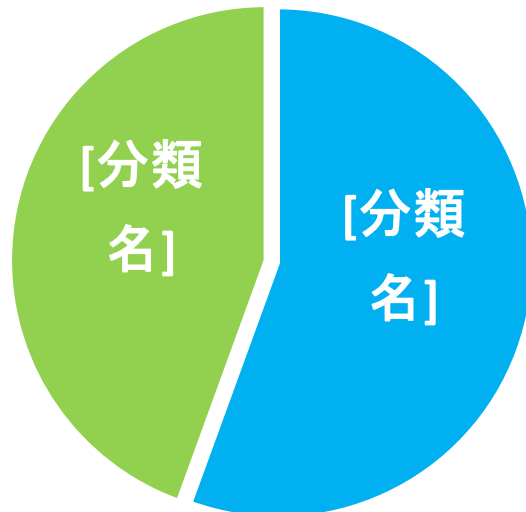
		人数
3食	朝昼晩	127
2食	朝晩	3
	昼晩	19
	朝晩	2
4食		2

② コンビニ弁当は利用しますか？



	週	人数
はい	1~5回	41
	6~10回	10
	10回以上	1
いいえ		101

③ 外食はされますか？



	週	人数
はい	1~5回	81
	6~10回	2
	10回以上	2
いいえ		68

外食は塩分に注意！



ラーメン...6.7g
汁を残しても...3g



スパゲティ
2.9g



まぐろ2貫
(醤油なし) 0.3g



餃子6個
(醤油なし) 1.8g

★麺類は汁を残しましょう。

★寿司、餃子などの醤油はつけすぎないようにしましょう。

★外食をするときは、塩分はオーバーすると思って、

そのほかの食事の塩分を減らすなど、1日でのバランスを考えましょう。

★汁の多いものに注意！

あったかいお出汁がおいしいこの季節。

お鍋やうどん、そば、おでんなど、

塩分＋水分が多い食べ物に偏らないようにしましょう。

その①
塩分



★リンの多い食品を重複しないようにしましょう

クリスマスはケーキなどの**乳製品**、

年末年始は**練り物**や**小魚類**など、

リンの多い食品がたくさん登場します。

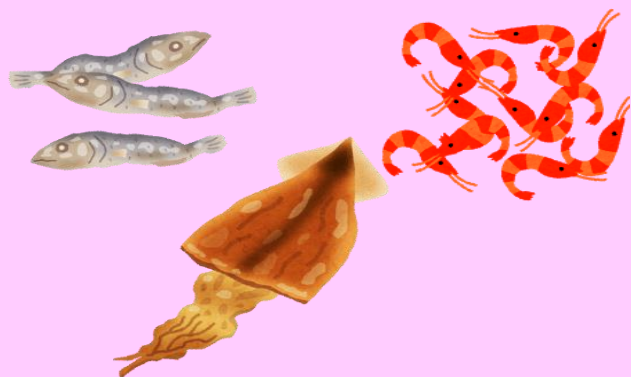


その②
リン

リンの多い食品は？

有機リン

魚介類



乳製品



豆・ナッツ類



無機リン

インスタント・レトルト食品



加工食品



リンが少ない食品はどっち？

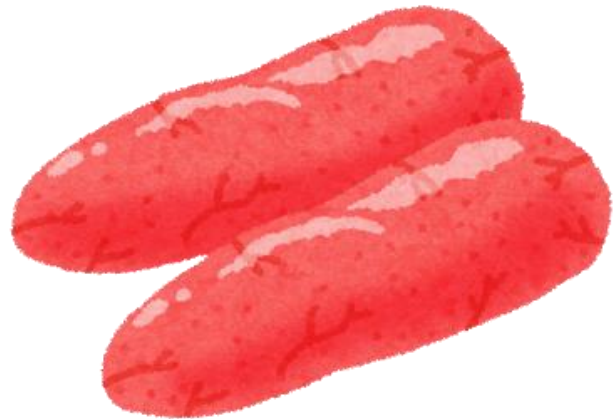
うどん

そば

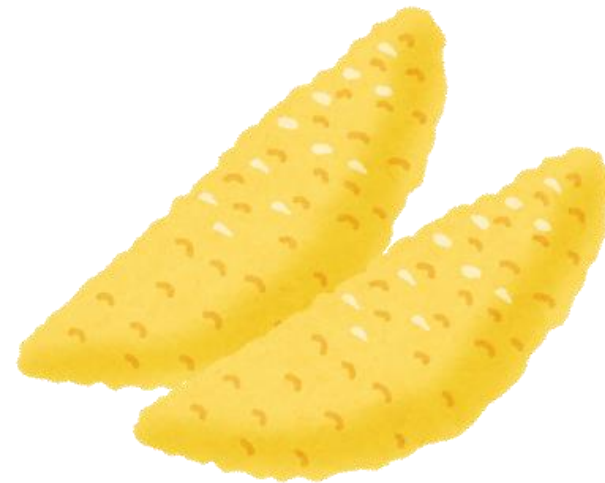


リンが少ない食品はどっち？

たらこ



数の子





クリスマスケーキの食べ方



チョコレート ケーキ



エネルギー	330kcal
たんぱく質	5.5g
カリウム	196mg
リン	129mg

ショートケーキ



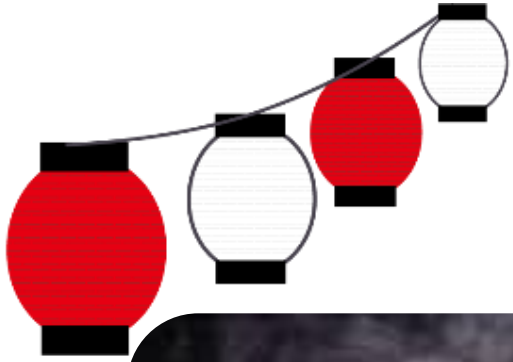
エネルギー	380kcal
たんぱく質	8.1g
カリウム	103mg
リン	121mg

チーズケーキ

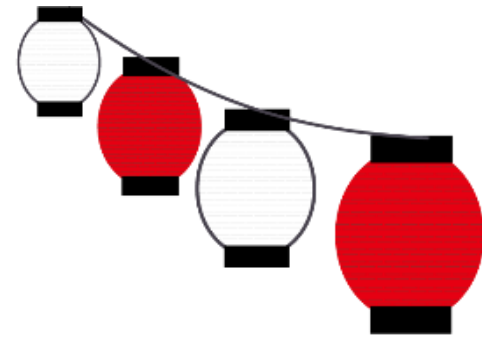


エネルギー	350kcal
たんぱく質	9.4g
カリウム	95mg
リン	110mg

目安は1/8カット！



今が旬！おでんの具で リンが多いものランキング



1.たまご(M1個) 90mg

2.厚揚げ(1/2枚) 75mg

3.つみれ(1個) 60mg

4.ちくわ、はんぺん(1/2個) 55mg

5.さつま揚げ(1枚) 35mg

食べ方のコツ

* 練り製品をとるなら...

小さい物で2個まで！！

※大根、ジャガイモ、しらたき、こんにゃくは、比較的リンが少ないです！

★果物と干した食品に注意！

食べる量に注意しましょう。



その③
カリウム

クイズ

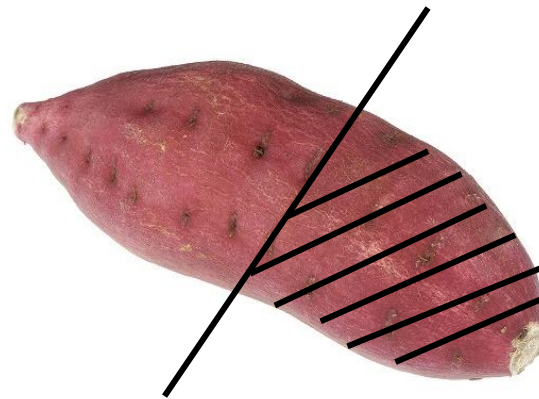
Q2. カリウムが低いのはどの順？ (50gあたり、生)



じゃがいも



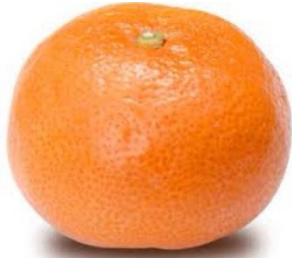
さつまいも



さといも



カリウムの多い食材にご注意を！



【みかん1個】
カリウム120mg



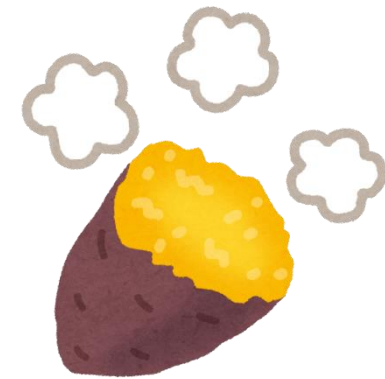
【里芋1個】
カリウム384mg



【切り干し大根10g】
カリウム320mg



【干し芋2枚】
カリウム588mg



【焼き芋1/2本】
カリウム1058mg

ご清聴ありがとうございました！
アンケートにご協力をお願い致します。
よい年末年始をお過ごしください。

