

食事療法

Q4 家族と一緒にの食事を食べたいと思っています。家族の食事に手を加えて、透析食に変えることはできないのでしょうか？

A4 これは難しいことではありません。透析食の注意点を考えてみてください。適切なエネルギーとタンパク質の摂取、リン、カリウム、塩分、水分の制限でしたよね。家族の食事を少し変えるだけで十分透析食となります。

そのポイントは、

- ①まず主食となるご飯をしっかり食べること
- ②主菜となるおかずの選び方を工夫すること

です。主となるおかずには、大きく分けると、魚か肉、卵、豆腐などの大豆製品があります。副菜となるおかずについても、量を加減することで透析食になります。

具体的な例を上げてみましょう。下の表は「ご飯、豚肉の生姜焼き、サラダ、ほうれん草とかまぼこのおひたし、じゃが芋とわかめの味噌汁」という献立で、栄養価計算は一般食のものです。表の最下行に透析食の栄養価

	透析食の重量 (g)	一般食の重量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ご飯	200	160	269	4	0.5	46	54	0
豚コース	60	80	126	15.8	6.2	272	152	0.2
生姜	5	5	2	0	0	14	1	0
しょうゆ	3	3	2	0.2	0	12	5	0.4
酒	2	2	2	0	0	0	0	0
みりん	1	1	2	0	0	0	0	0
油	5	5	45	0	5	0	0	0
レタス	30	50	6	0.3	0.1	100	11	0
きゅうり	20	20	3	0.2	0	40	7	0
トマト	20	50	10	0.4	0.1	105	13	0
マヨネーズ	10	5	34	0.1	3.6	1	4	0.1
ほうれん草	50	50	13	1.3	0.3	245	22	0
かまぼこ	0	20	19	2.4	0.2	22	12	0.5
しょうゆ	3	3	2	0.2	0	12	5	0.4
じゃが芋	50	50	37	0.8	0.1	170	13	0
わかめ	5	5	1	0.1	0	1	2	0.1
みそ	3	7	13	0.9	0.4	27	12	1.2
一般食合計		516	586	26.7	16.5	1067	313	2.9
透析食合計	467		621	20.4	19.2	632	259	1.5

計算を表します。

このメニューを透析食に変えるには、

- ①ご飯を40g増やして200gにすること
- ②生姜焼きの肉を20g、レタスを20g、トマトを30g減らすこと
- ③マヨネーズを5g増やすこと
- ④おひたしのかまぼこを抜くこと
- ⑤味噌汁は具のみとして汁は飲まないこと

以上のような変更を加えるだけで、エネルギー 621kcal、タンパク質 20.4g、脂質 19.2g、カリウム 632mg、リン 259mg、塩分 1.5gの透析食となります。主食の量、マヨネーズを増やすことでエネルギー量が確保できま

すし、おかずの肉やかまぼこを減らすことでリンの量が減らせます。カリウムは肉や野菜を減らすことで、塩分と水分は味噌汁の汁を飲まないことで減らすことができます。今回のメニューには入っていませんが、おかずの量を守っても、果物をたくさん食べるとカリウムが多くなりますので、果物は50～100g程度が目安量でしょう。

どうでしょうか？ 家族の食事をひと工夫することで、透析食に変えることができます。

(瀬戸由美／永仁会 永仁会病院・管理栄養士)

食事療法

Q5 外食をしたいのですが、その時の注意点を教えてください。特にラーメン・そばなど麺類が好きです。

A5 外食は基本的にはお勧めしません。しかし時間がない時、気分を変えたい時、仕事で外出した時、家族で出かけた時など、外食は便利ですし、楽しみの一つでもあります。外食の問題点は、塩分やリンの量が分からないことです。食べた後のどが渇き、透析日に思いのほか体重が増えてしまったという経験はありませんか。

外食をする時に守っていただきたい事からあげてみます。

①揚げ物はソース・醤油をかけずに食べるこ

と。物足りない方は、塩分の少ないレモンや酢などを利用しましょう。

②焼肉や、とろみのついた中華料理など味がしっかりついている場合、お店の人に器にお湯だけ用意してもらい、この中でしゃぶしゃぶして表面塩分を取るとよいでしょう。これだけでも1/3～1/4の減塩ができます。

③麺類は、かけ麺よりつけ麺を選びましょう。汁のつけ方で塩分調節ができます。また、スパゲッティや冷やし中華など汁の少ない