

# 2015.11.14 栄養公開講座報告

## しっかり食べる食事

私たちのからだは私たちが食べた物でできています。食べ過ぎたり少なすぎたりすることが長く続けば、変調をきたします。

長期間食事が不足している状態が続くと、エネルギーを作ろうと筋肉を燃やし筋肉が減り動けなくなることもあります。

一般に低栄養と言われるものです。この状態を日常の診療では体重(ドライウェイト)の変化や血液検査のプレアルブミン値、年に1~2回測定しているインボディーや腕周りの測定結果でみています。



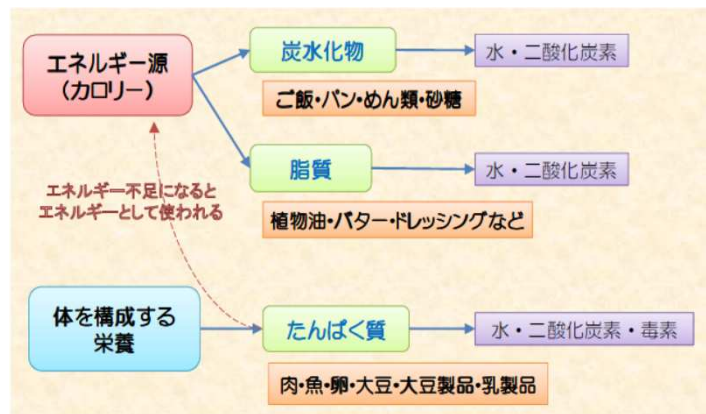
### ① 食べ物の行方

食べた物は体の中で左図の働きをします。

たんぱく質は食事のエネルギーが十分に摂れていると、筋肉などの素になる栄養素です。

ご飯などの主食を減らし過ぎたり食事を抜いたりするとエネルギーは不足する原因になります。

透析治療を受けている場合は同じ年齢の方に比べて多目のエネルギーが必要とも言われています。毎食しっかりとご飯などの主食を食べましょう。



### ② 十分にエネルギーをとる

必要なエネルギーは以下の式で求めることができます。

身長(m) × 身長(m) × 22 × 30~35kcal (身長160cmの方は1.6m)

例》 身長160cmの場合 ⇒ 1.6 × 1.6 × 22 × 30~35 ⇒ 1690~1971kcal

この幅は活動量や体の状態に応じて医師が決定しています。

エネルギーを満たすためのご飯など主食の目安量は下図のとおりです。

	ご飯	パン	餅	ゆでうどん
1600 kcal (理想は180g)	175g	①食パン8枚切り2枚 ジャム10g	2個半	①220g 餅1/2個
		②食パン6枚切り1枚 ジャム15g マーガリン8g		②220g 油小さじ2杯
294kcal		①290kcal ②284kcal	294kcal	①289kcal ②305kcal

※個々の状態により増減あり。詳細は医師・管理栄養士へ。

ご飯の量が多くて食べられない場合は油を多目に使ったり、脂ののった肉や魚を食べる頻度を多くしましょう。

油脂は料理にコクを出し、使い方によっては塩分が控えられます。



かれい(魚) 60g  
 生:57kcal ⇒ 塩焼き:57kcal ⇒ 唐揚げ:129kcal ⇒ フライ:223kcal

かぼちゃ 50g  
 生,茹でる:46kcal ⇒ 煮物:62kcal ⇒ マヨネーズ和え:116kcal

調理別エネルギー変化です。  
 上段左から下段右へいくに従ってエネルギーが増えます。

料理の例とエネルギーの変化は下図のようになります。



胃もたれしやすい方には、消化の早い中鎖脂肪酸という油もあります。  
 また、最近話題のエゴマ油・亜麻仁油・ココナッツオイルなども良いでしょう。  
 エゴマ油・亜麻仁油は熱に弱い性質があるため、熱を加えずに食べてください。

### ③ 適度なたんぱく質

肉や魚・卵・大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、消費されやすく透析治療によって一部失われてしまいます。

1日に必要な量をまとめて食べずに、1日2~3回に分けて食べましょう。

1日の必要量は以下のように求めます。

身長(m) × 身長(m) × 22 × 1.0~1.2g

例》身長160cmの場合 ⇒ 1.6 × 1.6 × 22 × 1.0~1.2g ⇒ 56~68g

1日60g必要な場合は肉や魚の重量として、1日に200g前後になります。

同じ魚類の中でもたんぱく質が含まれる割合は異なります。

魚介類のたんぱく質量(100gあたり)										
	イワシ	マグロ赤身	生鮭	ぶり	サバ	あじ	さわら	マグロトロ	サンマ	たら
たんぱく質(g)	32.8	26.4	22.3	21.4	20.7	20.7	20.1	20.1	18.5	18.1

日々違う種類の肉類や魚類を食べるようにしましょう。  
 こちらの詳しい資料は待合室のパンフレット棚にありますので、ご興味のある方はご自由にお持ち下さい。

### ④ 主食・主菜・副菜を揃えて

1日2食でも計算で出されたエネルギーやたんぱく質を食べることはできますが、身体に必要な栄養として吸収されない可能性もあります。

また、野菜類に豊富なビタミンは日々の活動やストレス、透析治療により失われやすい栄養素です。

1日に必要な量のご飯・肉や魚のおかず・野菜類を3回に分けて食べられるようにしていきましょう。