

2016.1.30 栄養公開講座報告

はじめての透析食

食事療法と言われ、いいイメージを持つ方はほとんどいないと思います。食事療法は家計のやりくり同様で、決まっている範囲の中で食事の調整をすることです。これは本来すべての人が考える必要があることです。

買い物なら値段が書いてありますが食事には一部の成分表示しかされていないため難しく感じるのだと思います。

食べ物の足し算・引き算ができるように少し食事についてご説明します。

食べ物の足し算・引き算

初級者：後でたくさん食べるから今は少なく。
透析の日は少なくなるからそれ以外は
しっかり食べよう

上級者：外食は塩分やリンが多いから
他の食事では塩分やリンを減らそう



食べ物の特徴をおさえておこう



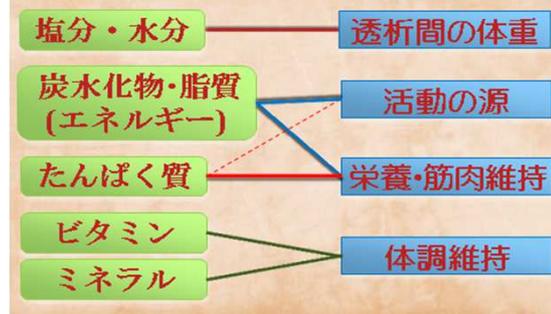
① 食事のポイント

食事の5つのポイント

- ① エネルギーを十分にとる
- ② 塩分を控える
- ③ カリウムを摂り過ぎない
- ④ リンを溜め込まない
- ⑤ 水分は適量にする

食事療法のポイントは大きく分けて5つ。これらの栄養素は以下の働きをします。

食べ物に含まれる栄養素



たんぱく質を摂れば筋肉がつくと言いますが、筋肉をつける・維持するには十分なエネルギーをとることが前提にあります。エネルギー不足では筋肉の栄養であるたんぱく質が、活動の源として消費されてしまうからです。

② 食事のポイントを実践する

「エネルギーを十分にとる」ために、

毎食主食(ご飯・パン・麺)をしっかり食べましょう

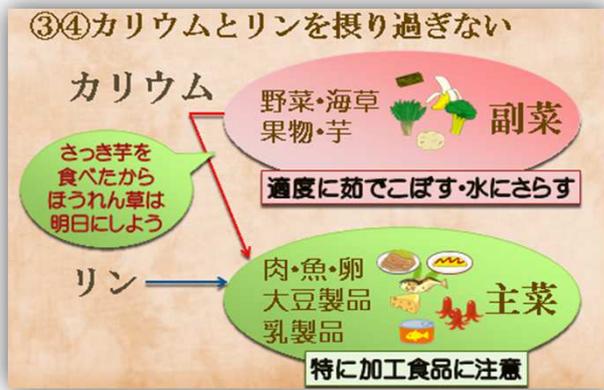
「塩分を控える」ために

「おかず」が増えるときは、いつも以上に塩分を減らしましょう

「カリウム・リンを摂りすぎない」ために

それぞれどのような食品に多く含まれるが区別しましょう

(次頁左参照)



水分の多い料理(一例)
煮物・煮魚・カレー・シチュー・鍋
お浸し・みそ汁・茶碗蒸し・あんかけ
麺類・雑炊・お茶漬け・丼物
アイス・ゼリー・プリン・かき氷・お汁粉

「水分は適量に」するために、

水分の多い料理(上図右参照)は1日に1回までにしましょう
また、歯が悪くなると軟らかい食べ物を好むようになり水分が多くなりますので、歯のケアもわすれないでください。

② 食事の組み合わせと「足し算・引き算」

食事は「主食・主菜・副菜」を組み合わせることはすべての人の理想です。さらに食事療法されている方の場合はカリウムや食塩をより細やかに調整する必要があります。

例)
 外食をする日→それ以外の食事は塩分を減らす
 果物が食べたい①→カリウムが多い芋やほうれん草をやめる
 果物が食べたい②→1日の水分を減らす
 透析日の食事は少なくなる→透析のない日はしっかり食べる

食事は「主食・主菜・副菜」を右図のように組み合わせるようにします。

その日によって食事量や内容は変わりますので、少しずつ上の例のように工夫できるよう好きな食べ物については特徴をしりましょう。

食事療法を始めたばかりの方は3食均等に食べるほうがわかりやすいと思います。



好きなものを食べたいというのは誰もが望むことです。
好きなものを好きなだけ食べていては良くないことも誰もが同じことです。
好きなものを食べる工夫をすることが食事療法です。口にしてはいけない食べ物はあります。量の調整やその日の工夫で食べることができますので、ご自身がよく食べるものの特徴を一つずつ覚えていきましょう。