



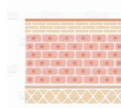
10月 透析食だより 2023年10月

暮秋というにふさわしい気候となってきました。みなさん体調はいかがでしょう？まだまだ、秋の味覚が豊富で食欲がでる時期でもありますね。

たんぱく質の摂り過ぎには注意が必要ですが、制限しすぎると摂取不足となり低栄養の心配も出てきます。日頃の食生活で上手く選択が出来るようにしてみましょう。

今回のテーマ 「良質なたんぱく質とリン」

たんぱく質の働きについて



たんぱく質はアミノ酸で構成されており、筋肉や骨、皮膚、毛髪、臓器など、体のあらゆる組織を作る成分です。体内のたんぱく質は常に入れ替わっているためたんぱく質を適度に補給する必要があります。(たんぱく質の必要量は個人差があります。管理栄養士へお尋ねください)また、免疫細胞の材料となるため、不足すると免疫力が低下しやすく、風邪等を引きやすくなります。

良質なたんぱく質 = 体内での利用効率の良いたんぱく質



たんぱく質はアミノ酸から構成されています。体内で合成できないために食事から摂る必要があるアミノ酸を必須アミノ酸といいます。この必須アミノ酸をバランス良く含んでいる食品を「良質なたんぱく質」といい、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品が該当します。

肉類



魚類



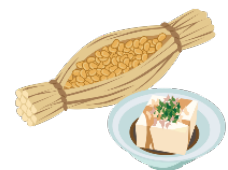
卵



牛乳・乳製品



大豆製品



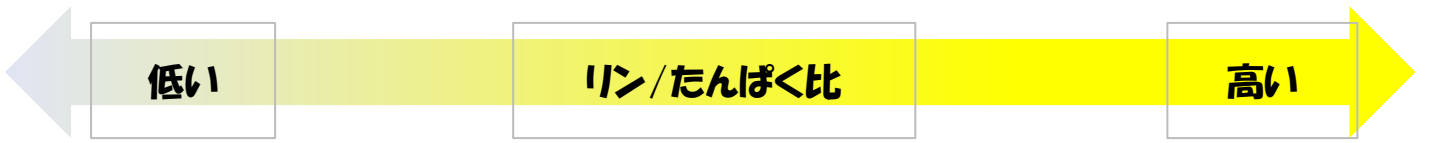
気を付けたいこと

○良質なたんぱく質とはいえ、摂りすぎるとリンやカリウムの過剰摂取につながります。また、肉類や乳製品は脂質を多く含むので摂りすぎると動脈硬化のリスクを高めます。一つの食品に偏らないようにバランスよく食べましょう。

○乳製品はリンを多く含みます。血清リン値が高い方は、量を控えめにしましょう。

○加工食品(ハムやちくわなど)に使用される食品添加物である無機リンは、腸からの吸収率が90%以上であり、血清リン値が上昇しやすいです。摂取頻度や量が多くならないようにしましょう。





5~10mg/g		~15mg/g		~20mg/g		~25mg/g		30mg/g以上	
鶏ひき肉	4.3	まぐろ(赤身)	10.2	牡蠣	15.1	しらす干し	20.3	アーモンド	26.9
ぶり	6.1	かれい	10.2	納豆	15.1	ロースハム	20.6	ヨーグルト	27.8
鶏もも肉	6.4	さけ	10.8	うなぎ	15.2	ししゃも	21.1	牛乳	28.2
牛肩ロース	8.4	さば	11.1	たらこ	16.2	うに	24.4	アイスクリーム	30.8
牛もも肉	8.5	たら	13.1	絹豆腐	16.5			プロセスチーズ	32.2
鶏むね肉	8.7	厚揚げ	14	木綿豆腐	16.7				
豚ひき肉	9.1	卵	14.69	牛レバー	16.8				
豚ロース	9.3			ベーコン	17.8				
さんま	9.7								
豚もも肉	9.8								

リンとたんぱく質の量については上の表を参考にしてください。右に行くほど食品中に含まれているリンの量が多くなります。「良質なたんぱく質」は左側のリンが少ない食品にもたくさんあります。

良質なたんぱく質を含む秋のレシピ紹介

●きのこと鮭のバターしょうゆ炒め (1人前)

- ・生鮭 1切れ(60g)
- ・小麦粉 大さじ1
- ・しめじ 1/2パック(50g)
- ・エリンギ 1/2パック(50g)
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・濃口醤油 小さじ1と1/2
- ・バター 小さじ1
- ・青ねぎ 適量

●栄養価

- ・エネルギー 242kcal
- ・たんぱく質 17.9g
- ・脂質 14.2g
- ・炭水化物 13.7g
- ・リン 270mg
- ・カリウム 545mg
- ・食塩相当量 1.4g

『作り方』

- ① 鮭は一口大に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ② しめじは子房に分け、エリンギは横半分に切り1/4又は1/6のくし切りにしておく。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、鮭を両面焼き、エリンギ、しめじを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら醤油を入れ、絡めた後、バターを加え火を止める。
- ⑤ 皿に盛り付け、フライパンに残ったたれをかけ、上からネギをのせたら出来上がり。(^^♪)



きのこの香りとバターの風味が食欲をそそります