

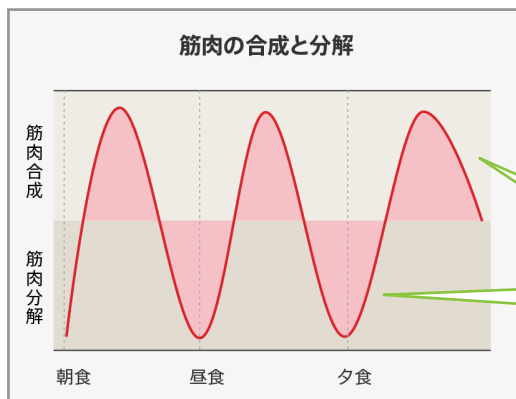
筋肉を保つための食事

ホロニクスグループ 栄養管理部

人は誰でも、加齢により筋肉が減少しやすくなりますが、リンなどの制限が必要な透析患者さんは、より筋肉減少のリスクが高くなります。体を動かすことに加え、適切な食事を摂ることで、筋肉の減少を食い止めましょう。



筋肉の分解と合成について



筋肉は分解と合成を繰り返しており、筋肉分解の速度が合成速度を上回れば筋肉量は減少し、合成が分解を上回ると筋肉量が増加します。

栄養摂取や運動などにより合成される

空腹や疾患、ストレスなどにより分解される

出典：藤田聡.(2011) 基礎老化研究

ポイント①たんぱく質を毎食摂る

たんぱく質は筋肉・骨・血液など体を構成する主成分となる大切な栄養素です。

一日に必要なたんぱく質の目安量

標準体重 1kg あたり 0.9g ~ 1.2g (※標準体重はBMI22 で算出)

引用) 慢性腎臓病に対する食事摂取基準 2014 年版

また、たんぱく質は朝・昼・夕と均等に摂る方が、筋肉の合成をより高めることができるとも言われています。

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品は良質なたんぱく質を含む食品であり、これらの食品を3食均等に摂取することが望ましいです。

※たんぱく質の過剰摂取はリン・カリウム値上昇の原因になるため、適量は管理栄養士にご相談ください。





ポイント②エネルギーを確保する

摂取エネルギーが不足すると、筋肉のたんぱく質が分解され、筋肉量が減少してしまいます。主食（ご飯、パン、麺など）は毎食摂取し、油脂類も適宜取り入れましょう。



ポイント③栄養バランスよく食べる

たんぱく質の代謝を促す働きのあるビタミン類や、ミネラル・食物繊維等を含む野菜類も併せて摂取することが大切です。

主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を毎食そろえるようにしましょう。



🍵 透析食レシピ紹介

「まぜそば風そうめん」



暑い夏に食べる機会が増えるそうめん。肉や野菜を加えてアレンジすることで、栄養バランスのよい一品になります。また、ごま油や鰹節の風味を活用して減塩しています。

材料（1人分）

- そうめん……………100g(2束)
 - ごま油……………小さじ1
 - 豚ひき肉……………50g
 - ニラ(5mm幅に切る)……………10g
 - 生姜(みじん切り)……………5g
 - ニンニク(みじん切り)……………5g
 - ごま油……………小さじ1
 - A { 酒……………小さじ1
 - オイスターソース…小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 豆板醤……………小さじ1/2
- トマト(1cm角に切る)……………60g
 - キュウリ(細切り)……………30g
 - 鰹節……………1g
 - 温泉卵……………1個

作り方

- ①フライパンに生姜・ニンニクとごま油を入れ、香りが立ってきたら、豚ひき肉を入れ中火で炒める。Aの調味料を加え、全体に味がなじんだら、ニラを入れて炒め合わせる。
- ②鍋に湯を沸かし、そうめんをゆで、流水で冷やし水気を切る。器に入れ、ごま油で和える。
- ③②に①とキュウリ、トマト、鰹節、温泉卵をトッピングして完成。
(カリウム制限が必要な方は、キュウリは細切りにした後、30分以上水に浸し、トマトは半量程度に減らすと良いです。)



1人分の栄養量 エネルギー:671kcal、たんぱく質:26.9g、脂質:24.5g、リン:290mg、カリウム:540mg、食塩相当量:1.9g