

たんぱく質について

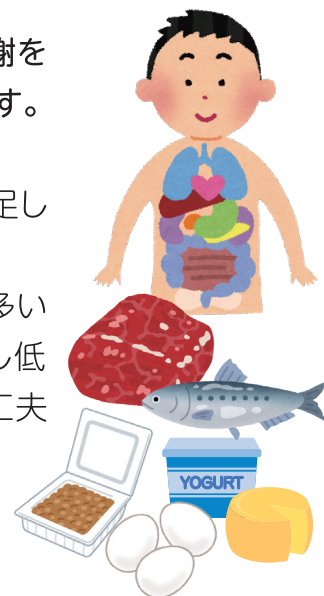
ホロニクスグループ 栄養管理部

たんぱく質は、筋肉や臓器、血液など体を構成する主成分です。また、呼吸や代謝を担う酵素やホルモン、免疫細胞の材料となるため、健康維持に欠かせない栄養素です。

一方で、透析患者さんは、透析中のたんぱく質喪失や食事制限でたんぱく質が不足しがちです。

たんぱく質を多く含む食品は肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等です。たんぱく質の多い食品にはリンも多く含まれており、過剰なリン制限を行うと、たんぱく質が不足し低栄養や免疫力低下につながるため、リンを摂りすぎず、適量のたんぱく質を摂る工夫をしましょう。

(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。)



同程度のたんぱく質を含む食品の、リンの量に注目してみましょう

- リン/たんぱく質比が低い食品を選ぶとリンコントロールがしやすくなります。
- リン/たんぱく質比が高い食品には注意し、乳製品や小魚類は控えるようにしましょう。



リンは脂質にはほとんど含まれないため、脂質の多い魚、肉なら脂質の多い部位はリンが少ないです。

←低い		リン/たんぱく質比			高い→
5～10mg/g	～15mg/g	～20mg/g	～25mg/g	～25mg/g以上	
豚ロース 豚もも肉 豚ひき肉 牛肩ロース 牛もも肉 鶏ひき肉 鶏むね肉 ぶり さんま	卵 鶏もも肉 鮭 さば いわし たら 納豆 生揚げ	レバー ベーコン うなぎ たらこ 絹ごし豆腐	ロースハム しらす干し ししゃも わかさぎ うに	牛乳 ヨーグルト プロセスチーズ アイスクリーム アーモンド	



🍲 透析食レシピ紹介



「ガパオライス」

リン/たんぱく質比の低い鶏ひき肉を使用しました。
魚醤のひとつであるナンプラーのコクを活かして、塩分を抑えました。

材料 (1人分)

あたたかいご飯	……………180g
鶏ひき肉	……………50g
玉ねぎ	……………40g (1/6 個)
ピーマン	……………15g (1/2 個)
輪切り唐辛子	……………ひとつまみ
ごま油	……………4g (小さじ1)
A	オイスターソース…6g (小さじ1)
	ナンプラー ……3g (小さじ1/2)
	砂糖 ……1.5g (小さじ1/2)
卵	……………1 個
油	……………2g (小さじ1/2)
黒こしょう	……………少々

作り方

- ①玉ねぎは粗みじんに、ピーマンは小さめの角切りにカットし 30 分 水さらしをする。
- ②油を薄くひいたフライパンで目玉焼きを作る。(好みの固さで OK)
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、鶏ひき肉を炒める。
- ③鶏ひき肉に火が通ったら①と輪切り唐辛子を加えて、水気が少なくなるまで炒める。
- ④A を加えて全体に馴染ませる。
- ⑤皿にご飯、炒めた具材、目玉焼きを盛り付け黒こしょうをかけて 完成。



豚ひき肉に変更しても美味しく召し上がっていただけます。

1 人分の エネルギー：553kcal ※カリウムは生の野菜で算出
栄 養 素 たんぱく質：24.3g、脂質：15.9g、リン：221mg、カリウム：364mg、食塩相当量：1.7g