

適切なたんぱく質のとり方について

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、皮膚、髪の毛など体を構成する主成分であるほか、酵素やホルモン、免疫物質の材料になるなど健康維持に欠かすことのできない栄養素です。



1日に必要なたんぱく質の目安量

標準体重 1kg あたり **0.9 ~ 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

透析中には、たんぱく質の喪失を伴います。過度な食事制限は、たんぱく質不足の状態となり、低栄養や免疫力低下につながってしまうため、個々に見合ったたんぱく質を摂取する必要があります。必要なたんぱく質を確保しつつ、リン摂取量をコントロールするために、リン / たんぱく質比の低い食品を選択しましょう。

リン / たんぱく質比とは？

「食品に含まれるたんぱく質 1g 当たりに対するリン含有量」のことです。

- リン / たんぱく質比が高い食品(乳製品、小魚類)に注意しましょう。
- ハムやベーコンなどの肉加工品には、体内への吸収率が高い無機リンに加え、塩分も多く含まれているため控えましょう。

おすすめ

控えめに

リン / たんぱく質比				
←低い				高い→
5 ~ 10mg/g	~ 15mg/g	~ 20mg/g	~ 25mg/g	~ 25mg/g 以上
ぶり 鶏むね肉 鶏ひき肉 鶏もも肉 豚ひき肉 牛もも肉 牛肩ロース 豚ロース 豚もも肉 さんま	かれい さば まぐろ(赤身) さけ たら 厚揚げ 絹豆腐 木綿豆腐 卵 牡蠣(かき)	納豆 うなぎ たらこ 牛レバー ロースハム ウインナーソーセージ ベーコン	しらす干し ししゃも うに 	ヨーグルト 牛乳 プロセスチーズ



透析食レシピ紹介

「新玉ねぎの肉詰め」

リン/たんぱく質比の低い鶏ひき肉と旬の新玉ねぎを使用しました。新玉ねぎの甘味と食感で、ひき肉の旨味 UP！

材料 (2人分)

新玉ねぎ	……中1個(200g)
A	鶏ひき肉 ……160g
	片栗粉 ……大さじ2(18g)
	酒 ……大さじ1(15g)
	おろし生姜 ……1g(チューブなら2cm程度)
	塩 ……少々(0.1g)
油	……大さじ1(12g)
B	濃口しょうゆ ……大さじ1(18g)
	酒 ……大さじ1(15g)
	みりん ……大さじ1(18g)
	砂糖 ……大さじ1/2(4.5g)
スナップエンドウ	…1本(お好みで)

作り方

- ①新玉ねぎは4等分の輪切りにして、外側2～3枚を残して中身ははずす。
- ②はずした新玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ボウルにAと②をよく混ぜ合わせ、4分の1ずつ①の新玉ねぎに詰める。
- ④フライパンに油をひいて熱し、③を並べる。肉に焼き色が付いたら返し、蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったらBをまわし入れ、とろみが付くまで煮詰める。器に盛り、お好みで茹でたスナップエンドウを添える。



1人分のエネルギー：306kcal ※カリウムは生の野菜で算出
栄養素 たんぱく質：15.8g、脂質：9.7g、リン：142mg、カリウム：399mg、食塩相当量：1.7g