

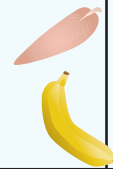
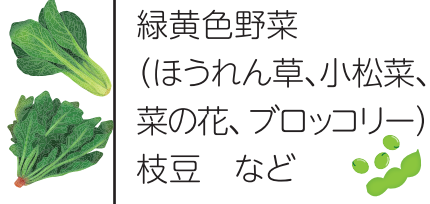
不足しやすい栄養について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析治療では血液中の老廃物とともに、必要な栄養素の一部も除去されています。またカリウム制限により野菜の水さらしや茹でこぼし処理をしたり、リン制限によりたんぱく質の摂取量を調整する等の食事療法の影響で、透析患者さんには不足しがちな栄養素があります。



透析患者さんに不足しやすい栄養素

		主なはたらき	多く含む食品※
水溶性ビタミン	ビタミン B1	糖質がエネルギーに変わる時にサポートをします。不足すると、糖の代謝がうまくいかなくなり、乳酸などの疲労物質が蓄積し、疲れの原因になります。	豚肉（ヒレ、モモ） うなぎ、 大豆製品など 
	ビタミン B2	糖質、脂質、たんぱく質がエネルギーに変わる時にサポートをします。皮膚、髪、爪などの細胞の再生にも関与します。不足すると、口角炎や口内炎、かゆみなど、皮膚トラブルの原因になります。	卵、うなぎ  さば、納豆など 
	ビタミン B6	たんぱく質の分解や再合成をサポートします。不足すると、貧血や肌荒れの原因となります。	かつお、まぐろ、さけ、 さんま、さば、鶏ささみ、 バナナなど 
	葉酸	赤血球の生成をサポートします。不足すると、貧血を招きます。	緑黄色野菜 （ほうれん草、小松菜、 菜の花、ブロッコリー） 枝豆 など 
	ビタミン C	コラーゲンの合成をサポートし、皮膚や骨などを強化します。不足すると毛細血管がもろくなり、歯茎や皮下から出血しやすくなり貧血を招きます。	ピーマン、柿、いちご、 オレンジなど 
亜鉛		細胞の形成や新陳代謝を促し、免疫反応の働きをサポートします。不足すると、貧血や味覚障害、免疫力低下などの原因となります。	牡蠣、ズワイガニ缶詰 牛肉、鶏もも肉など 

※リンやカリウムが多く含まれている食品もあるため、注意

不足しやすい栄養素をバランス良く摂る

●主食、主菜、副菜の揃った食事で、不足しやすい栄養素をバランス良く摂ることができます

主食：ご飯、パン、麺類など

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などを主な材料とする料理

副菜：野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどを主な材料とする料理



サプリメントについて

サプリメントは特定成分が濃縮されたものであり、過剰症の危険性や、薬への影響が懸念される場合もあります。

水溶性ビタミンは透析で除去されやすいため、食事での摂取が不足する際にはマルチビタミンでの補充も可能ですが、サプリメントの利用は事前に管理栄養士にご相談ください。



参考資料：2021.7 臨牀透析

CKD 診療におけるビタミンと微量元素



透析食レシピ紹介

「卵とブロッコリーのサンドイッチ」

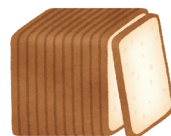
たんぱく質とビタミンB2が豊富な卵と、葉酸を多く含むブロッコリーを使用しました。透析間の体重増加が多い時は、パンを利用すると主食の水分量を抑えることができます。

材料 (1人分)

食パン ……………10枚切り2枚
ゆで卵 ……………Lサイズ1個
ブロッコリー ……………60g
マヨネーズ ……………大さじ1(12g)
粒マスタード ……………小さじ1(5g)
こしょう ……………少々

作り方

- ①ブロッコリーを好みのやわらかさに茹で、水分を取り粗めに刻む。
- ②ゆで卵を粗めに刻み、①とマヨネーズ、粒マスタード、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③食パンに挟み、食べやすい大きさにカットし皿に盛り付けて完成。



1人分の エネルギー：417kcal ※カリウムは生で算出

栄養素 たんぱく質：18.0g、脂質：19.8g、リン：244mg、カリウム：384mg、食塩相当量：1.7g