

筋力を保つための食事(フレイル予防)

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・血液など身体のあらゆる部分に必要なものです。しかし透析患者さんは、透析での喪失や食事制限により、たんぱく質が不足しがちです。たんぱく質を適量摂取し、適度な運動をすることで、筋力を保ち、「フレイル」を予防しましょう。



フレイルとは…

加齢などにより筋力・筋肉量が減少し、虚弱状態になることを言います。フレイルが進行すると身体活動量が低下し、食欲が減って食事摂取量が低下していき、低栄養の状態に陥ってしまいます。そして低栄養の状態が続くと、さらに筋力・筋肉量が減少する、という悪循環になります。そうならないためには、筋力・筋肉量の減少を防ぐ必要があるのです。



たんぱく質の摂取について

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)
(慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版による)



② 毎食たんぱく質摂取を心掛ける



1食に1品たんぱく質を摂取するのが理想です。

肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品などの良質なたんぱく質※を選ぶようにしましょう。(※良質なたんぱく質とは、体内で生成することが出来ない必須アミノ酸をバランスよく含んだ食品のことを言います)

しかし、過剰に摂り過ぎてしまうと、リンやカリウムの過剰摂取に繋がってしまうので、注意が必要です。(詳しくは管理栄養士までお尋ねください)



透析食レシピ紹介

「鶏の味噌照り焼き」



リンの含有量が比較的少なく、良質なたんぱく質である鶏もも肉を使用しました。一口大にカットされた鶏肉を買えば、調理の手間を省くことができます。また、野菜も追加できる献立になっています。

材料 (1人分)

鶏もも肉 ……80g(一口大)
おろしにんにく ……5g
黒こしょう ……少々
酒 ……5g(小さじ1)
タレ
減塩味噌 ……6g(小さじ1)
減塩醤油 ……9g(大さじ1/2)
みりん ……18g(大さじ1)
砂糖 ……3g(小さじ1)
一味唐辛子 ……少々

作り方

- ① 鶏もも肉におろしにんにく、黒こしょうで下味をつける。
- ② タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを強火で熱し、①を皮面から焼いていく。
- ④ 皮面が焼けたら、裏返して酒を回しかける。
- ⑤ 焼き色が付いたら、②のタレを入れ中火にし煮詰める。
- ⑥ 鶏もも肉に火が通ったら、器に盛り完成。



1人分の エネルギー：250kcal

栄養素 たんぱく質：14.9g、脂質：11.7g、炭水化物：15.2g、カリウム：306mg、リン：167mg、食塩相当量：1.7g