

献立の立て方について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんにとって、合併症を予防し、体力や健康状態を維持するためには、必要な栄養量をバランス良く適切に食事から摂取することが大切です。



献立の立てかた

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。

●主食：ご飯、パン、麺など 毎食 1 品

炭水化物を多く含み、体のエネルギー源となります。

エネルギーが不足すると、体たんぱく（筋肉など）を分解し、エネルギーを補おうとするため、筋肉量の減少・体力の低下を起こしてしまいます。



●主菜：肉類、魚類、卵類、大豆製品など 毎食 1 品

たんぱく質を多く含み、筋肉や臓器、骨など体をつくるもとになります。

不足すると低栄養や免疫力の低下、貧血などにつながります。たんぱく質の多い食品は同時にリンも多く含まれるため、たんぱく質を適正量摂ることで、リンの摂りすぎを防ぐことができます。



●副菜：野菜、芋類、きのこ、海藻など 毎食 100 ～ 120 g

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

不足すると、抵抗力の低下により疲れやすくなったり、便秘の原因にもなります。カリウムが多く含まれている食品もあるため、摂取量や調理方法を工夫しましょう。



乳製品、果物：それぞれリン・カリウムを多く含むため、注意が必要です。



主食

主菜の材料と調理法

副菜の材料と調理法

の順に考えてみましょう！



透析食レシピ紹介

春キャベツのコールスロー



旬の春キャベツを使用した副菜です。

キャベツは野菜の中で比較的カリウムが少ないですが、さらに茹でること約 50% も、減らすことができます。

材料 (1 人分)

春キャベツ		60g
コーン缶		10g
人参		10g
A	マヨネーズ…大さじ 1/2(6g)	
	酢 ……小さじ 1/2(2.5g)	
	塩 ……	0.1g
	こしょう ……	少々

作り方

- ①キャベツ、人参は千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツ、人参を茹でこぼし、しっかり水を切る。
- ③ボウルにキャベツ、人参、コーン缶を入れ、調味料 A を加えて和える。
- ④器に盛りつけて完成。



1 人分の
栄 養 素 エネルギー：64kcal
たんぱく質：1.2g、脂質：4.7g、カリウム：161mg、リン：24mg、食塩相当量：0.3g
※カリウムは「生」で算出しています。