

低栄養について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんは、さまざまな制限が必要な食事療法の影響や、透析による栄養素の喪失、食欲低下等により低栄養になりやすい状態です。

今月は低栄養を予防・改善するための工夫についてご紹介します。

【低栄養のセルフチェック】…当てはまるものがあれば、要注意！

体重
(ドライウエイト)
が減ってきた

食事を
抜くことが
ある

食べる量が
減ってきた

肉、魚、卵を
食べない日
がある

身体機能が
低下してきた
(だるさなど)

低栄養予防のアドバイス

① 1日3食食べる

十分なエネルギー量を確保することが大切です。エネルギー不足になると、筋肉のたんぱく質が分解され、栄養状態・身体機能の悪化を招きます。

買い物や調理が困難な場合は、長期保存ができる缶詰・冷凍食品の買い置きや、配食サービスを活用するのもいいですね。

② 栄養が偏らないよう質を意識する

主食、主菜、副菜の揃った食事を心がける事で不足しやすい栄養素をバランスよくとることができます。

主 食

ご飯、パン、麺類など
炭水化物

脳や体を動かすエネルギー源



主 菜

肉、魚、卵
大豆製品など
たんぱく質

筋肉や臓器など組織を作る



副 菜

野菜、きのこ、海藻など
ビタミンやミネラル等
体の調子を整える





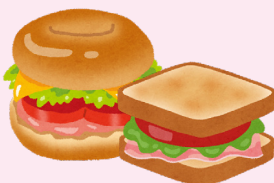
POINT

- 主食はエネルギー源となるため必ず取り入れるようにしましょう。
- 食べやすいからと、主食（炭水化物）中心の食事が続くと、たんぱく質が不足しがちです。意識して食べるようにしましょう。

例) おにぎり：具は、昆布や梅干しより鮭やツナを。

パン：菓子パンより、具たくさんのサンドイッチを。

麺類（そうめん、ざるそば等）：鶏肉や野菜等の具材を追加する



今回
ご紹介するレシピも
参考にしてください



● 1日に必要なたんぱく質量は・・・

標準体重（ご自身の身長m × 22）1kgあたり、0.9 ～ 1.2gが目安です。

（慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版より引用）

具体的な食品の量など、詳しくは管理栄養士にご相談ください。

③ 味付けに変化をつける

しょうゆや、みそなどの基本的な調味料の他に、レモンや酢など酸味、わさびやカレー粉など香辛料、みょうがや大葉、セロリなど香味野菜を使用し、変化をつけるのもおすすめです。



④ 栄養補助食品を利用する

栄養補助食品はドリンクタイプやゼリータイプ、粉末タイプなど様々あります。ドラッグストアやネット販売で入手可能です。

ご自身の体の状態に合わせ取り入れるのもいいですね。

※詳しくは、管理栄養士にご相談ください。





透析食レシピ紹介

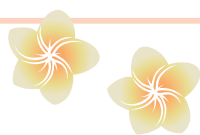
冷やしてさっぱり!たんぱく質の取れる和え物

一品でも、たんぱく質が取れるよう工夫しました。
そうめん等にのせ、一緒に食べるのも、おすすめです。



材料 (1人分)

鶏ささみ40g
酒小さじ1(5g)
オクラ(3本)
ながいも20g
なめこ20g
減塩こいくちしょうゆ ...小さじ1(6g)
かつお節1g



①鶏ささみは酒を振り、下味がついたら
ゆでて、粗熱が取れたら、細かくほぐす。
(筋が出てきたら取り除く)

②オクラはゆで、斜め切りにする。

③ながいもは皮をむき、食べやすく2～3cm大に切り、さっと湯通しする。

④なめこはパックから取り出し、さっとゆでる。

⑤①～④をボウルに入れ、減塩こいくちしょうゆで和える。

⑥器に盛り、かつお節をかけて完成。



1人分の 栄養素

エネルギー：83kcal

たんぱく質 12.4g 脂質 0.6g カリウム 320 mg リン 130 mg 食塩相当量 0.5g

※カリウムは「生」の値で算出しています。

コツ・ポイント

お好みで、みょうがや大葉を加えるとまた一味違った料理が楽しめます。

