

食事と低たんぱく食

ヒトは、食事により様々なものを摂取します。では何故、人は食事を摂取する必要があるのでしょうか。

その理由には大きく二つあります。一つ目は、体、組織(筋肉や内臓、脳など)、細胞が活動できるようにエネルギーを確保するためです。炭水化物、脂肪、たんぱく質は全て燃焼(異化)してエネルギーを作り出すことができます。たんぱく質は、燃焼されると先に述べた蛋白代謝産物が産生されるため、慢性腎臓病の食事ではエネルギー源としての利用を抑える必要があります。

二つ目の理由は、身体を維持するためです。この働きはたんぱく質が中心になっています。実はヒトの身体は常に壊され、一方で作り直されているのです。

身体は主に蛋白質で作られており、様々な種類があります。その種類を決めているのは蛋白質を構成しているアミノ酸の組み合わせです。アミノ酸には様々な種類があり(20数種類)それらが様々な組み合わせで筋肉、皮膚、内臓、脳などを作っているのです。

体の一部(すなわち蛋白質)が壊されるとアミノ酸に分解されます。分解されたアミノ酸の多くは再び、蛋白質合成に使われ、体の一部分となります。しかし、一部は更に分解されたり、燃焼されたりし、蛋白代謝産物へと形を換え、排泄されていきます。この排泄された分は、食事から補われなければなりません。特に、体内で合成できない9種類のアミノ酸は必須アミノ酸と呼ばれ、これら必須アミノ酸は十分に摂取する必要があります。動物性たんぱく質は、必須アミノ酸の含有量が多く優良なたんぱく質といえます。低たんぱく食では、摂取たんぱく質を制限するため、その質(動物性たんぱく質の割合)を考慮する必要があります。

■ 健常人の食事摂取基準

2015年版

年齢(歳)	性別	体位基準		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 脂質エネルギー 比率	食塩(g)
		身長(cm)	体重(kg)				
30~49	男	171	68.5	2650	60	20~30%	男性8g 女性7g 未満
	女	158	53.1	2000	50		
50~69	男	167	65.3	2450	60		
	女	154	53	1900	50		
70以上	男	161	60	2200	60		
	女	148	49.5	1750	50		

※身体活動レベルふつう(Ⅱ)の場合

たんぱく質摂取量は体重当り1.0g程度

食事摂取の二つの理由を考慮した上で、低たんぱく食を考えてみましょう。

低たんぱく食を実行する際は、たんぱく質以外の栄養素、特に炭水化物で十分なカロリー(エネルギー)を摂取する必要があります。たんぱく質は必須アミノ酸を十分に含んだ質の良い(動物性たんぱく質の割合が総たんぱく質摂取量の60%以上を目標)ものを摂取する必要があります。

エネルギーの確保とたんぱく質の質の確保が、低たんぱく食を実行する上で必要不可欠な要件となるのです。この二つが十分に守られていないと、かえって腎機能を損ねたり、体重減少などの栄養障害を引き起こしたりしてしまうため、十分な注意が必要です。