

治療用特殊食品を上手に使っていますか？

～低たんぱく食事療法のコツと落とし穴～

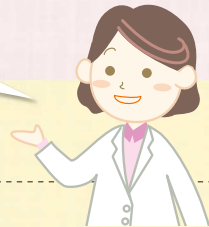


プロフィール ^{せと ゆみ} 瀬戸 由美 先生

〈現職〉医療法人永仁会 永仁会病院 栄養管理科 科長
宮城学院女子大学大学院健康栄養学研究科 非常勤講師
〈略歴〉福島女子短期大学(現福島学院大学短期大学部)食物栄養科卒業
平成10年 医療法人永仁会 永仁会病院栄養管理科
日本女子大学家政学部食物科通信課程修了
人間総合科学大学大学院心身健康学科修了

食事療法を始める際に揃えておきたいもの

- はかり(デジタルの表示部分が大きい物が見やすく使いやすい)
- 計量カップ、計量スプーン(調味料を量るため)
- 食事記録をつけるノート(食品名、重量、エネルギー、たんぱく質、食塩を記入する)
- 食品成分表(PCソフトでも可)
- 電卓



◎自分の体重、身長からBMI、標準体重を算出しましょう。

《BMI》

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

若い人は18.5～25、65歳以上は20～25なら今の体重で問題ありません。数値が25以上の方は少しやせた方がよろしいかと思えます。

《標準体重》

身長(m) × 身長(m) × 22

身長や標準体重から必要エネルギー量、摂取するたんぱく質量、食塩量が計算できます。たんぱく質量は先生とよく相談して決めてください。

普通食でのエネルギー産生栄養素比率は、炭水化物(糖質)が55%、たんぱく質は20%、脂質は25%ですが、腎臓が悪くなるとたんぱく質を10%以下に減らすので、炭水化物(糖質)の比率は65%になります。必要エネルギーが1800kcalとして、炭水化物はごはん(主食)で50%くらい(900kcal)とするのが成功の秘訣です。

ごはんが少ない方はエネルギーが摂れないのでやせてしまいます。ぜひ普通のごはんではなく、特殊なごはん(腎臓病用ごはん)から自分が必要なエネルギーの半分を摂ることを目指してください。