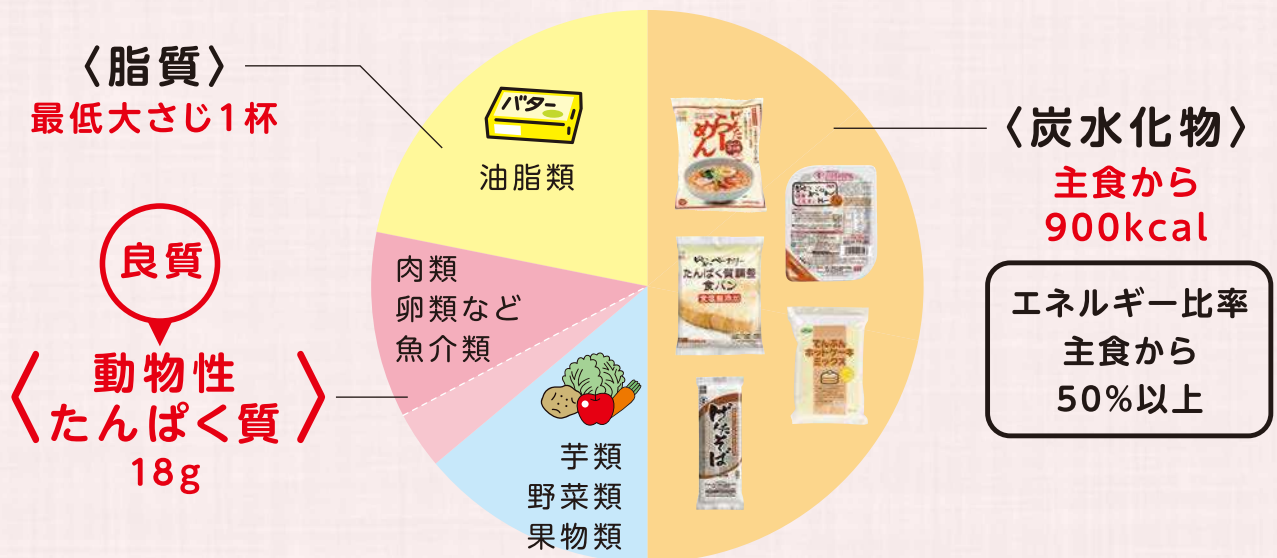


良質たんぱく質目標量の60%を摂ること。

□低たんぱく食事療法【エネルギー1800kcal・たんぱく質30g・食塩5g】



たんぱく質のうち、良質なたんぱく質である肉・卵・魚をたんぱく質の60%、約18gにすることが重要です(肉30g、魚30g、卵1個摂取に相当する)。油は食品に含まれていますが、調理に使う油は大さじ1杯分は最低使ってほしいです。

低たんぱく食事療法はたんぱく調整食品、でんぷん食品、粉飴、マクトン(MCT)等を上手に使わないと継続は難しいです。

◎調理のコツとしては

酸味を上手に生かす、香辛料をきかせて減塩でも美味しくする

麺類は油を使ってエネルギーアップする

副菜には揚げ物を用いてエネルギーアップする

ボリューム感を持たせて食べごたえある料理に仕上げる

パン類はエネルギーが少ないのででんぷん製品を使った副菜でエネルギーアップする
パンは間食にも利用できるので、多く作ったときは冷凍保存しておく

特殊食品を応用できるようにする粉ものにも挑戦できるように(お好み焼きは覚えるととても良い)



◎落とし穴…

適度なアルコールはエネルギーにはなりませんが、つまみが増えてしまいます。その結果、たんぱく質が過剰になってしまいます。日頃注意していても、飲み始めるとまあいいやになってしまうので注意が必要です。

青汁はカリウムが多いので制限して欲しいのと、できればいろいろな野菜を食べて欲しいので、青汁は勧めていません。

体重減少は減っていてもBMI20~25kg/m²なら大丈夫ですが、それ以下の場合にはかかりつけの先生に相談してください。摂取たんぱく質の60%は動物性のものを摂り、油(マクトン)を上手に使ってください。