

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～

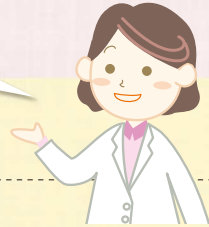


プロフィール ^{せと ゆみ} 瀬戸 由美 先生

〈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

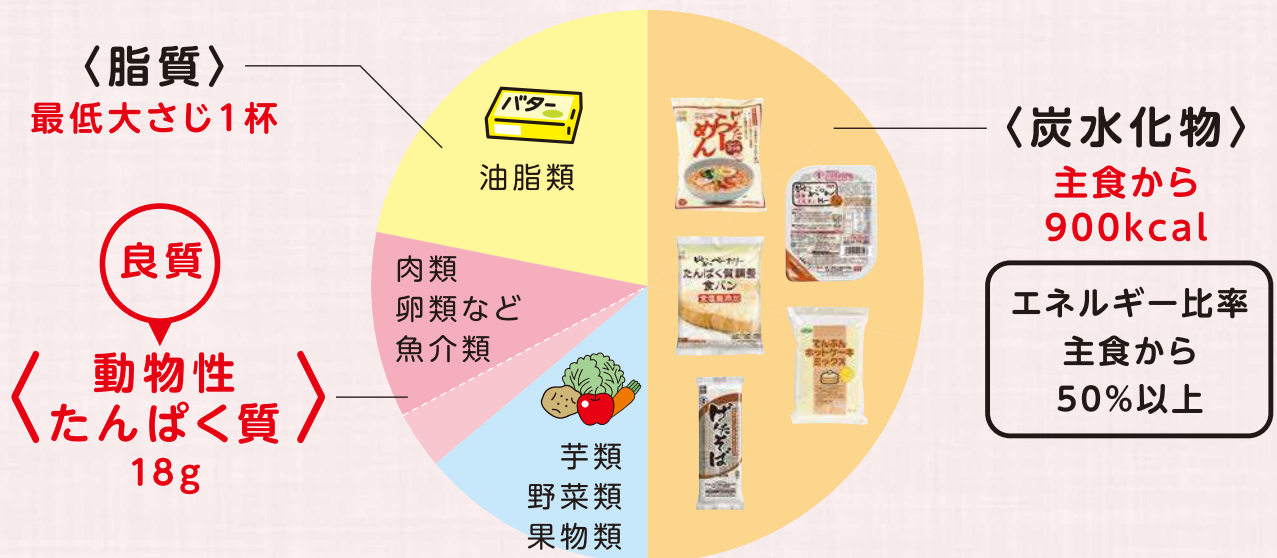
身長や標準体重から必要エネルギー量、摂取するたんぱく質量、食塩量が計算できます。たんぱく質量は先生とよく相談して決めてください。

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。

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。