

3 たんぱく質調整食への献立展開 (たんぱく質 50g/日、35g/日)

公益財団法人ときわ会常磐病院栄養部副技士長 ● 日置清子 へき・きよこ

公益財団法人ときわ会常磐病院栄養部管理栄養士 ● 大井川里美 おおいがわ・さとみ 吉田恵理 よしだ・えり

沼崎綾香 ぬまさき・あやか 木村友香 きむら・ゆか

たんぱく質制限と「たんぱく質の質」の重要性

1) 動物性たんぱく質の割合に配慮

慢性腎不全でたんぱく質摂取量を制限した食事をしている場合、摂取したたんぱく質はエネルギー源にさせず、体をつくるためだけに使われなければなりません。アミノ酸スコアを上げる目安として、動物性たんぱく質の割合（動たん比）を1日たんぱく質量の60%以上にすることを目指します¹⁾。たんぱく質を控えるために、肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品の分量を抑え、同じ食品群のたんぱく質含有量の少ない食品に変更します。また、和えものにたんぱく質を含む練り製品や加工食品の使用を控えます。牛乳もたんぱく質の制限度合いで量を調節するか、ほかの飲みものに変更します。

たんぱく質 50g/日では、昼食の牛乳の量を減らし、さけはたんぱく質が少なくエネルギーの多い銀たらに変更します。夕食のロールキャベツは小さくして個数を常食と同じにしました。たんぱく質 35g/日では、昼食の牛乳を New ヤクルト（ヤクルト）に変更し、夕食のハンバーグは、エネルギーが多くたんぱく質の少ない豚ばら肉を使用した肉じゃがにします。たんぱく質を制限すると見た目が少なくなりやすいので、主菜のたんぱく質が極端に少なくならないように配慮しています。

2) 治療用特殊食品の有効利用

治療用特殊食品を使って工夫したメニューにすると、かなりたんぱく質の摂取量が抑えられます。主食となる米や小麦粉、めん類にも多くのたんぱく質が含まれています。さまざまな治療用特殊食品がありますが、主食となるご飯やめん類、パンからのたんぱく質の摂取量を抑えると、そのぶんたんぱく質を肉や魚などの動物性たんぱく質に回せます。つまり、必須アミノ酸を多く含む食品を取り入れることができます。たんぱく質 35g/日では、主食はたんぱく質調整ご飯に変更します。

エネルギー不足に注意

たんぱく質調整食は栄養状態をキープし、身体の異化亢進を防ぐことが重要です。献立立案での基本は、エネルギーをしっかりととることです。たんぱく質の制限を厳しくすると、

[常食] エネルギー 2,000kcal →

[たんぱく質調整食] エネルギー 2,000kcal、たんぱく質 50g/日

夕



常食

メニュー
ご飯 200g
ロールキャベツ
付) ブロッコリー
さつま揚げ・じゃがいも煮
だいこんときゅうりの梅肉和え
パインアップルのシロップ漬

栄養量(1食分)
エネルギー 689kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 11.5g
炭水化物 121.4g
食物繊維 6.6g
カリウム 1,220mg
リン 305mg
食塩 2.8g



たんぱく質調整食

メニュー
ご飯 200g
ロールキャベツ
付) ブロッコリー
マカロニサラダ
だいこんとかいわれの梅肉和え
ソフトアガロリー

栄養量(1食分)
エネルギー 762kcal
たんぱく質 14.1g
脂質 16.9g
炭水化物 134.8g
食物繊維 3.0g
カリウム 614mg
リン 217mg
食塩 2.5g

常食 [さつま揚げ・じゃがいも煮]

材料	栄養価
さつま揚げ.....20g	エネルギー...141kcal
じゃがいも.....80g	たんぱく質.....4.3g
にんじん.....20g	脂質.....3.8g
油.....3g	炭水化物.....21.7g
しょうが.....0.5g	食物繊維.....1.7g
砂糖.....2g	カリウム.....408mg
減塩しょうゆ.....4g	リン.....60mg
酒.....4g	食塩.....0.7g
さやえんどう.....2g	

たんぱく質調整食 [マカロニサラダ]

材料	栄養価
マカロニ.....8g	エネルギー...144kcal
きゅうり.....20g	たんぱく質.....1.6g
にんじん.....5g	脂質.....11.5g
たまねぎ.....10g	炭水化物.....8.4g
食塩.....0.03g	食物繊維.....0.7g
マヨネーズ.....15g	カリウム.....89mg
こしょう.....0.1g	リン.....27mg
	食塩.....0.6g

Point

主菜のロールキャベツはたんぱく質調整食では小さくして、個数は常食と同じにしています。だいこんときゅうりの梅肉和えは、きゅうり(30g)をかいわれだいこん(3g)に変更し、マカロニサラダにきゅうり(20g)を使用します。パインアップルのシロップ漬はソフトアガロリーに変更します。