

# 第185回慢性腎不全食講習会

暑さも一段落し、腎臓にもやさしい季節の到来となりました。  
現在は1年中美味しいものが食べられますが、昭和40年頃までは、秋が一番食べ物が豊富な季節で、「実りの秋」とも呼ばれていました。

腎臓病の食事療法は制限が多く、苦労するところが多いのですが、それでも美味しく食べたいものです。最近は専用の冷凍宅配食が普及し、苦労は軽減されつつあります。

本日は新製品の宅配食の試食を行います。この中からも、日々の食事作りのヒントを得ていただけると幸いです。

平成28年10月11日

済生会横浜市南部病院 栄養部

TEL 045-832-1111

内線283



## ■ 目 次 ■

1. 新製品の治療用特殊食品の紹介
2. 「良質なたんぱく質を摂ること、十分なエネルギーを摂ること」の意義をもう一度考える
3. 治療用特殊食品を使った1800kcal、蛋白質30gの秋の献立

# 1. 新製品の治療用特殊食品の紹介

①ヘルシーフード株式会社より「そらまめ食堂 たんぱく質調整うどん」が発売されました。

- ・80g×4束入りで1袋420円(税込)です。
- ・たっぷりの湯で11分茹で、流水で洗って使用する。
- ・注文は、ヘルシーネットワーク☎0120-236-977に直接申し込んで下さい。

1個(80g)あたり		
	乾麺	ゆで麺
エネルギー	294kcal	245kcal
たんぱく質	0.16g	0.16g
食塩相当量	0.04g	0.01g
カリウム	15mg	2mg
リン	33mg	23mg



《商品イメージ》

②ヘルシーフード株式会社より「そらまめ食堂」冷凍食品4種類が発売されました。

- ・プルコギ(韓国風焼肉)、白身魚の甘酢あんかけ、鶏だしちゃんこ、キムチチゲで、鶏だしちゃんことキムチチゲの鍋メニュー2品は来年3月31日までの季節限定販売です。ただし、用意した分がなくなり次第終了となります。
- ・電子レンジで所定の時間加温して下さい。
- ・注文はヘルシーネットワーク☎0120-236-977に、直接申し込んで下さい。

商品名	プルコギ (韓国風焼肉)	白身魚の 甘酢あんかけ	鶏だしちゃんこ	キムチチゲ
イメージ				
価格(税込、円)	530	550	716	716
エネルギー(kcal)	268	268	281	264
たんぱく質(g)	9	7.2	9.4	8.7
食塩相当量(g)	1.6	1.6	2.0	1.8
カリウム(mg)	250	304	246	313
リン(mg)	122	104	116	105

### ③低たんぱく・減塩の冷凍おせちの予約が開始になりました。

たんぱく質と食塩の量を減らした冷凍のおせち料理があります。通常の市販おせち料理と比較すると、価格は高いですが、吟味された食材を使用し、計算・計量による調理が丁寧に行われています。買い物や調理する手間が省け、安心して食べることができます。食べる時は、冷蔵庫で前日より、約24時間かけてゆっくり解凍して下さい。

(株)ヘルシーネットワーク

☎0120-236-977

「いきいき御膳おせち」

受付:10/1(土)～12/22(木)

配送:12/16(金)～12/31(土)

販売価格 10,000円(税、送料込み)

株式会社 ファンデリー

☎0120-054-014

「私のおせち<たんぱく質調整タイプ>」

注文:10/1(土)～12/22(木)

配送:12/28(水)～12/30(金)

販売価格:9,200円(税、送料込み)

エネルギー	615kcal
たんぱく質	23.5g
食塩	4.7g
カリウム	722mg
リン	372mg

エネルギー	751kcal
たんぱく質	34.5g
食塩	4.2g
カリウム	1184mg
リン	434mg



※不足するエネルギーは低たんぱくご飯、低たんぱく餅、栄養補助飲料等で補って下さい。

## 2. 「良質なたんぱく質を摂ること」、「十分なエネルギーを摂ること」の意義をもう一度考える

### (1) 良質なたんぱく質を摂ること

慢性腎臓病でたんぱく質制限を行う場合、少ない摂取量ながらも**良質なたんぱく質を摂ることが必要不可欠となります**。良質なたんぱく質とは、たんぱく質を構成する約20種類のアミノ酸のうち、体内で合成ができない必須アミノ酸9種類を多く含むものをいいます。また食品のたんぱく質には動物性たんぱく質と植物性たんぱく質とがありますが、動物性たんぱく質の方が必須アミノ酸を多く含むものが多いです。表1と図1に基本的なたんぱく質の摂り方をお示しました。

表1 良質なたんぱく質を含む食品

動物性たんぱく質 (動物からとれるもの)	植物性たんぱく質 (植物からとれるもの)
肉、魚、卵、牛乳などの乳製品 	大豆および大豆製品 
動物性たんぱく質が不足すると、疲れやすくなり、体がむくんだり、免疫力が低下し、体調を壊しやすくなる。さらには皮膚、髪、筋肉、内臓などに異常をきたす。	動物性たんぱく質に比べると、体内での利用効率は低い、脂質やコレステロールの含有量が低い、ため、動脈硬化予防がある

### ■たんぱく質の指示量が30g/日の場合■

#### 《普通のごはんを主食にした場合 (180g × 3食)》

 ごはんからのたんぱく質13.5g	肉30g      魚30g      卵1/2個  おかずからのたんぱく質16.5g 果物 + 野菜 + 調味料
--	--

動物性たんぱく質比は約40%

#### 《「ゆめごはん1/35」を主食にした場合 (180g × 3食)》

 低たんぱく ごはんからの たんぱく質0.4g	肉40g      魚40g      卵1個      納豆40g  おかずからのたんぱく質29.6g 果物 + 野菜 + 調味料
--	---

動物性たんぱく質比は約70%

図1 主食のたんぱく質を減らし、良質なたんぱく質を増やす考え方

## (2) 十分なエネルギーを摂ること

通常の食品でたんぱく質を30～40gを摂ると、エネルギーは1400～1500kcalを確保することがやっとです。これではエネルギーが摂れないだけでなく、良質なたんぱく質が摂れていない食事内容になります。これでは、食事療法による治療効果が得られないうえに、栄養障害を起こすことにもなりかねません。このことは絶対に回避しなくてはなりません。

### ●エネルギー補充の基本は炭水化物と脂質で補う

体内でエネルギーになるものは炭水化物、脂質、たんぱく質の3つで、これを3大栄養素と呼んでいます。たんぱく質を制限すると、その分の**エネルギーはたんぱく質を含まない炭水化物と脂質で補うことになります。**

- ・炭水化物を多く含む食品：砂糖、ジャム、春雨、片栗粉
- ・脂質を多く含む食品：植物油、マヨネーズ、バター等の油脂類

これらの使用量を増やすことより開始して下さい。これらの具体的な使い方は表2の通りです。

表2 エネルギー補充の基本

<b>●砂糖やはちみつを加える</b> ・紅茶やコーヒーに加える ・果物にかける ・ドレッシングやソースに加える	<b>●主食にひと手間を加える</b> ・パンにジャムやバターをぬる ・ごはんや麺類を油で炒める
<b>●油脂類で和える</b> ・ゆでた野菜をマヨネーズで和える ・ゆでた野菜を胡麻油でナムルにする	<b>●炒め物や揚げ物を取り入れる</b> ・油を使って食品を焼くあるいは炒める ・食材を片栗粉でまぶして揚げる
<b>●春雨を利用する</b> ・湯で戻し、炒めたり、ドレッシングで和える ・油で揚げる ・スープに加える	<b>●市販の菓子類をプラスする</b> ・ゼリー、わらびもち、葛きり、缶詰の果物などを間食に摂る ・清涼飲料水を飲む

しかし、これらの使用には限界があるため、古くから砂糖の代わりに粉あめ\*やでんぷん主体の米、めん、もち、小麦粉、脂質は中鎖脂肪酸(MCT)\*\*製品が開発され、エネルギー補充に使用されてきました。

約20年前からは米のたんぱく質を化学処理により除去した低たんぱくごはん・米が開発され、炭水化物によるエネルギー補充が容易になっています。

また、たんぱく質量を減らし、エネルギー補給する飲料も開発され、エネルギー補給のみならず、低たんぱく質の励行により不足が懸念されるビタミン・ミネラルの補充も可能になっています。

**\*粉あめ**

ブドウ糖が複数個結合してできたもの。エネルギーは砂糖と同じだが、甘さが砂糖の1/3程度のため、砂糖の3倍量を使用するとエネルギーは3倍、甘味は変わらずにエネルギーアップができる。



**\*\*中鎖脂肪酸((MCT: Medium Chain Triglyceride)**

母乳・牛乳・乳製品の脂肪や、ヤシ油・パーム油などに含まれている天然の成分。粉末と液体の2種類が販売されている。最近ではココナッツオイルとして、アルツハイマー型認知症の予防・治療等で注目が集まっている。



**【低たんぱくごはん】**



**【低たんぱく米】**



**【低たんぱくパン】**



**【低たんぱく麺】**



図2 主食になる治療用特殊食品の例



図3 ミネラル・ビタミン入りの低たんぱく高エネルギー飲料

### 3. 治療用特殊食品を使った秋の献立

エネルギー 1886kcal  
たんぱく質 29.8g(9.95単位)  
食塩 5.45g  
リン 738mg  
カリウム 1821mg

献立名	材料名	重量 g	表1 単位	表2 単位	表3 単位	表4 単位	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	食塩 g	
朝食 鮭おにぎり	生活日記ごはん1/25	180	0.06				306	31	8	0.06	
	塩ざけ(焼き)	20				2.00	60	80	100	0.60	
	わかめごはんの素*	1				0.03	1	分析値なし		0.53	
	きんぴらごぼう	ごぼう				0.24		26	26	130	
		人参	20			0.04		8	5	56	
		ごま油	5					50			
	シルキーの冷奴風	ヤマサ昆布つゆ**	6(小さじ1)				0.08	6	12	4	0.55
		レナケア—シルキー	1パック				0.47	140	28	69	0.01
		かつお削りみそ	1袋				0.30	14	8	13	0.30
	栄養補助飲料	青じそ	2			0.03		1	2	12	
サンキストポチプラス アップル&キャロット		1パック		0.10			75	16	54	0.04	
昼食 きのこうどん	そらまめ食堂 たんぱく質 調整うどん(ゆで)	80(1束)	0.05				245	23	2	0.01	
	ぶなしめじ	30						30	120		
	まいたけ	30						45	105		
	人参	10			0.02		4	2	28		
	油揚げ	15				1.00	60	40	10		
	葉ねぎ	10			0.05		3	3	22		
	水	250									
	ヤマサ昆布つゆ	18(大きじ1)				0.24	18	36	12	1.65	
	塩	0.3								0.30	
	片栗粉	5					17	2	2		
キウイフルーツと ヨーグルト	キウイフルーツ	80		0.27			41	27	235		
	ヨーグルト(全脂無糖)	80				1.00	50	80	140		
	はちみつ	20					57		6		
夕食 かぼちゃごはん	真粒米1/25/水	80/110	0.05				290	33			
	日本酒	10(小さじ2)					11	1	1		
	かぼちゃ	30		0.19			29	13	137		
	昆布茶	1							7	0.47	
	豆腐のステーキ	豆腐(もめん)	75(1/4丁)				1.67	50	84	100	
		片栗粉	3					10	1	1	
		葉ねぎ	5			0.02		1	1	9	
		牛肉(和牛 脂身つき)	30				1.50	90	45	90	
		チンゲンサイ	50			0.10		5	14	130	
	人参のナムル	植物油	7					70			
バター		5					33			0.10	
ヤマサ昆布つゆ		6(小さじ1)				0.08	6	12	4	0.55	
胡椒		少々									
人参(ゆで)		40			0.08		16	10	96		
胡麻		2		0.13			12	10	8		
胡麻油		3					30				
果物	ヤマサ昆布つゆ	3(小さじ1/2)				0.04	3	6	2	0.28	
	胡椒	少々									
	ぶどう	80 (皮付き100)		0.11			48	12	108		
合計			0.16	0.80	0.58	8.41	1886	738	1821	5.45	

は治療用特殊食品

\*三島食品【炊き込みわかめ】1g:エネルギー1kcal、たんぱく質0.09g、食塩0.53g、リンとカリウムは分析値なし

\*\*ヤマサ昆布つゆ 小さじ1杯:エネルギー6kcal、たんぱく質0.23g(0.08単位)、リン12mg、カリウム4mg、食塩0.55g

# 朝食



《献立》  
鮭おにぎり  
きんぴらごぼう  
シルキーの冷奴風  
栄養補助飲料「ポチプラス」

## 【鮭おにぎり】

生活日記ごはん1/25……………180g

塩鮭(焼き)……………20g

わかめごはんの素……………1g

## 作り方

### 【鮭おにぎり】

- ①生活日記ごはんは電子レンジ500Wで、2分加熱する。
- ②塩鮭は焼いて、身をほぐし、20gを計量する。
- ③①のごはんに②の鮭とわかめごはんの素1gを加え、全体を良く混ぜる(写真1～2)。
- ④③を2等分にして、おにぎりにする(写真3)。

※わかめごはんの素は三島の「炊き込みわかめ」を使用しました。

バースの相鉄ローゼンで販売しています。約100円/袋。

※袋の上よりもんで、細かくすると扱いやすくなります。



【写真1】



【写真2】



【写真3】

### 【きんぴらごぼう】

ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・40g  
人参・・・・・・・・・・・・・・・・20g  
胡麻油・・・・・・・・・・・・・・・・5g  
ヤマサ昆布つゆ・・・・・・・・6g(小さじ1)

### 【シルキーの冷奴風】

レナケアシルキー・・・・・・・・1パック  
かつお削りみそ・・・・・・・・1袋  
青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・2g

### 【栄養補助飲料】

ポチプラス・・・・・・・・・・・・1パック

## 作り方

### 【きんぴら】

- ①ごぼうと人参は千切りにして、水にさらす。その後、水切りをする。
  - ②フライパンにごま油を熱し、①を加え、しんなりするまで炒める。
  - ③ヤマサ昆布つゆを加えて、調味する
- ※細く切った方が、水にさらした時にカリウムが抜けやすく、炒める時間も短縮できます。



【材料の目安】

### 【シルキーの冷奴風】

- ①レナケアシルキーは使用前に冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら、ブリックパックより、崩れないように取り出し、3等分に切る。
  - ②青じそは千切りにして、水にさらした後、布巾等で水切りをする。
  - ③①を器に盛り、かつお削りみそを絞り出し、上部に②のしそを飾る。
- ※レナケアシルキーは約30年前に開発された治療用特殊食品です。胡麻豆腐のような食感で、黒蜜をかけても美味しいです。必ず冷蔵庫で冷やして、使って下さい。熱い汁に入れると、溶けます。



【材料の目安】

### 【栄養補助飲料】

※今回は栄養補助飲料にポチプラスを使用しました。  
1パックで75kcalでエネルギー量は通常のジュースと同じですが、不足しがちなビタミン・ミネラルの補充ができます。



当院の売店で  
販売しています

# 昼食

## 《献立》

きのこうどん

キウイフルーツとヨーグルト



### 【きのこうどん】

そらまめ食堂たんぱく質調整うどん(ゆで).....	160g(1束80gをゆでた分量)
ぶなしめじ.....	30g
まいたけ.....	30g
人参.....	10g
油揚げ.....	15g
葉ねぎ.....	10g
水.....	250mL
ヤマサ昆布つゆ.....	18g(大さじ1)
塩.....	0.3g
片栗粉.....	5g

### 作り方

#### 【きのこうどん】

- ①そらまめ食堂たんぱく質調整うどん1束(80g)はたっぷりの湯で、約11分ゆでる。湯をきり、水で洗い、ぬめりを取った後、水けをきる。
- ②ぶなしめじはいしづきをとり、1本ずつにする。まいたけは細めに裂く。人参、油揚げ、葉ねぎは、ぶなしめじの長さに合わせて細切りにする。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら、葉ねぎ以外の②の材料を加えて、中火で約5分煮る(写真1)。ヤマサ昆布つゆ、塩を加え、調味する。その後、片栗粉を少量の水で溶き、流し入れる。全体にとろみがついたら、①のうどんを加え、一煮たちさせて、火を止める。



【材料の目安】



【写真1】

※きのこの風味が豊かな、とろみのついたうどんです。汁の量が少ない分、塩味が強く感じられます。また、汁を残さずに食べても、減塩をすることができます。  
※お好みで七味唐辛子や柚子の皮を加えると、さらに風味が良くなります。

## 夕食



《献立》  
かぼちゃごはん  
豆腐のステーキ  
人参のナムル  
果物

### 【かぼちゃごはん】

真粒米1/25.....80g  
水.....110g  
日本酒.....10g  
かぼちゃ.....30g  
昆布茶.....1g

### 作り方

#### 【かぼちゃごはん】

- ①かぼちゃは皮をむき(皮付きでも可)、2cm角に切る。
- ②炊飯器のお釜に真粒米、水、日本酒、①のかぼちゃ、昆布茶を入れる(写真1)。「早炊き」で炊き、10分蒸らす。
- ③かぼちゃをつぶし過ぎないように混ぜる。



※味付けは昆布茶を使いました。ない時は塩0.5gを加えて下さい。

※バターと胡椒を入れると洋風の炊き込みごはんになり、エネルギーアップにもできます。

## 【豆腐のステーキ】

豆腐(もめん).....	75g(1/4丁)
片栗粉.....	3g
葉ねぎ.....	5g
牛肉(和牛、脂身付き).....	30g
チンゲンサイ.....	50g
植物油.....	7g
バター.....	5g
ヤマサ昆布つゆ.....	6g(小さじ1)
胡椒.....	少々

## 作り方

### 【豆腐のステーキ】

- ①豆腐は1/4丁の大きさに切る。ペーパータオルにくるみ、余分な水けをとる。葉ねぎは小口切りにする。チンゲンサイは縦に半分に切り、50gになるように調整した後、5cmの長さに切る。下の部分は食べやすいように切り分ける。
- ②①の豆腐のペーパータオルを取り除き、片栗粉をまんべんなく付ける。
- ③フライパンに植物油を熱し、写真1のように豆腐、牛肉、チンゲンサイを加え、それぞれを加熱する(写真1)。牛肉、チンゲンサイは火が通ったら、先に取り出す。豆腐は6面を焼く。
- ④食材を取り出したフライパンにバター、ヤマサ昆布つゆ、胡椒を加えて、混ぜ合わす(写真2)。
- ⑤皿に豆腐、牛肉、チンゲンサイを盛付け、④のソースをかける。さらに豆腐の上には①の葉ねぎを散らす。

※豆腐は全体量を計量し、使用する75gが全体の何割になるかを目分量で決めて、切る。

※豆腐、牛肉の量は少量ですが、バター醤油のソースで重量感がでます。



【材料の目安】



【写真1】



【写真2】

### 【人参のナムル】

人参(ゆで).....40g  
胡麻.....2g  
胡麻油.....3g  
ヤマサ昆布つゆ.....3g(小さじ1/2)  
胡椒.....少々

### 【果物】

ぶどう.....80g(皮付き100g)

### 作り方

#### 【人参のナムル】

- ①人参は皮をむき千切りにしてゆで、水にさらして粗熱をとる。
- ②水気を切った人参に、すりおろした胡麻、胡麻油、ヤマサ昆布つゆを加えて混ぜる(写真1)。

※ナムルはゆでた野菜を調味料と胡麻油で和えた韓国料理です。小松菜、ピーマン、キャベツでも美味しくできます。



【写真1】

### 【果物】

※今回はぶどうの巨峰を使用しました。  
重量は皮をとった果肉の状態での計量になりますが、汁がでたり、種をとったりするため厄介です。  
ぶどうの廃棄率を使用すると皮付きで計量できます。

※ぶどうの廃棄率15%ですが、大粒種では20%のため、正味で80gの場合は皮付きで100gとなります。



巨峰100gは  
皮20g、果肉80g