

たんぱく質足りていますか？

医療法人あかね会 中島土谷クリニック 管理栄養士

「たんぱく質」は私たちにとって必要不可欠な栄養素の1つですが、透析患者さんはたんぱく質が不足しやすいです。積極的に食事から確保しましょう。

たんぱく質の働き

たんぱく質は大きく分けて3つの働きをします。

- ◆ 体の組織(筋肉・血液・骨・臓器など)を作る
- ◆ 体の働きを調整する物質(ホルモン・酵素など)を作る
- ◆ エネルギー源になる

たんぱく質摂取量が不足すると…

以下の症状が現れやすくなります。

筋肉量の低下



意図しない体重減少



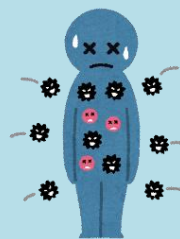
疲労感



むくみ



免疫力の低下



■ 自分に必要なたんぱく質はどれくらい？

自分の身長を基に、1日に必要なたんぱく質量を計算することができます。基本、同じ年代・同じ性別の健常者の方と同等量のたんぱく質が必要とされています。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \times 1.0 \sim 1.2 \text{ (g)}$$

(例) 身長が 160 cmの方の 1 日に必要なたんぱく質量は・・・
 $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 \times 1.0 \sim 1.2 = \underline{\underline{56.3 \sim 67.6}}(\text{g})$

■ 今の食事に「+10g」たんぱく質を！

「低栄養状態だとよく言われる」「筋肉を増やしたい」「体重がどんどんやせている」方は、**今の食事量に+10gのたんぱく質を追加する**よう意識しましょう。

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
鮭	100(1 切)	124	22.3	350	240	0.2
鶏むね肉	100(1/2 枚)	229	19.5	190	120	0.1
豚ロース	100(豚カツ用 1 枚)	241	17.7	310	180	0.1
厚揚げ	160(1 個)	165	12.6	416	208	0.0
ツナ(油漬缶)	60(1 缶)	173	11.2	138	96	0.5
木綿豆腐	150(1/2 丁)	110	10.5	165	132	0.0
サバ(水煮缶)	40(1 片)	70	8.3	104	76	0.4
卵	50(1 個)	71	6.1	65	85	0.2

(参照：日本食品成分表八訂)