

2017年11月22日ペンギンクラブ

栄養士 山中あゆ美先生

～治療中の食事について～

☆三食バランスよくとること

食事は、主食、主菜、副菜から成る。

主食－ご飯、麺

主菜－肉、魚、大豆製品

副菜－野菜、きのこ

上記に加えて、果物、乳製品もとる。

くだもの－適量は片手に乗るくらい、又は握りこぶし大が目安

乳製品－牛乳コップに1杯、またはヨーグルト小分けパック1個

♪塩分を控える時は、「漬物」か「汁物」どちらかにする。

♪例えば、外食で「もりそば」(主食)を食べるなら、主菜、副菜をつける。

主菜－てんぷら、冷やっこ(食べやすい)など

副菜－ほうれんそうのお浸し、ひじきの煮物など

☆白血球が減少している時の食事

・バランス良く、色々なものを少しずつ食べる。

・タンパク質をとる。

タンパク質の必要量は18歳から70歳以上まで同じ。

男性60g、女性50g

「歳をとったから肉や魚は食べない」は間違い。

・感染症予防のために避けるもの

・生もの－刺身、にぎり寿司、ドライフルーツ、
家庭で作る漬物やヨーグルトなど

・納豆も避ける

・雑菌が増えそうなもの

・加熱した物を食べる

☆血小板が減少している時の食事

・血小板を食品でとることはできない。バランス良く食事をとること。

・出血しやすいので、硬いもの、熱いものは避けること。

・唇を噛まないように気をつける。

☆食欲不振の時の食事

- ・気分の良い時にとる。
- ・一回の食事量を減らして、少しずつとる。
- ・自分に合った味付けや温度のものをとる。
- ・主食を変えてみる。
 - ♪例えば、酢飯にする、炊き込みご飯、焼きそばにするなど。
 - ♪間食をとる。(おむすびを作っておいてつまむ、など)
 - ♪栄養補助食品をとる。(ドリンクタイプ、ゼリータイプなど)
(亜鉛不足の時もあるので、鉄、亜鉛強化のものなど)

[栄養補助食品の例]

| | | | |
|----------|------------|---------|-----------------------|
| ・ドリンクタイプ | | | |
| | 1本 125ml | | 200kcal (ご飯1杯分のエネルギー) |
| ・ゼリータイプ | | | |
| | カップゼリー | 80kcal | 鉄、亜鉛の強化 |
| | ソフトアガロリー | 150kcal | タンパク質 0g |
| | カロリーメイトゼリー | 200kcal | 200ml |
| | ブロッカ | 80kcal | カルシウム、亜鉛 |

☆腎臓の機能が低下している時の食事

- 1) 減塩
- 2) タンパク質の適切な制限
- 3) 適切なエネルギーの確保

1) 減塩

日本人の塩分量

平成28年度 9.9g 男性 10.8g 女性 9.2g

50代、60代の塩分摂取が一番多い。

■塩分を3～6gに抑えるのが理想

♪例えば

- ・だしは天然素材(かつお節、煮干、昆布など)でとると良い。
顆粒だしを利用するなら
ほんだし 塩分相当量 42% → 食塩無添加のものにする。
- ・みそ汁1杯 200mlは塩分 4g → 半分の量にする 2g
(薄めるよりも半分の量にしたほうが満足感がある。)
- ・減塩表示のものだからとたくさんの量を使わないで、今までと同じ量を使う。
- ・関西風の薄い色のうどん汁は、関東のよりも塩分が多いので注意する。
- ・ラーメンはスープを残す。スープの塩分 5～6g
カップ麺1杯に塩分 5.1gあるので、スープを残す。
- ・生の魚、肉は塩分が少ないが、
練り製品(おでん、ハム、ソーセージ、ベーコン)には塩分が多い。

*栄養成分表示に「ナトリウム」としか書いていなかったら・・・。
ナトリウムの量を 2.54 倍すると塩分相当量になる。
目安としては、ナトリウム 400mg が塩分相当量 約 1g

●減塩のコツ

- ・酸味や香辛料を利用（酢、レモン、ニンニクなど）
- ・香味野菜を利用
- ・かつお節、干し椎茸などのうまみで調理する
- ・しょう油は、減塩しょうゆや土佐酢、ポン酢しょうゆを使う
- ・しょう油やソースは「かける」よりも「つける」
- ・味付けは表面だけにする。中まで染み込ませない。
- ・濃い味の料理は一品だけにして、他のものは薄味にする

2) タンパク質の適切な制限

- ・タンパク質を制限するには、肉、魚、卵の量を半分にする。
- ・「低タンパク米」などを使用すると良い。

3) 適切なエネルギーの確保

ご飯はしっかりと食べること。

油と砂糖を利用することが大切。

※油と砂糖でエネルギーをとるとコレステロールが増えてしまうので、
低たんぱく米を利用し、コレステロールは薬で抑える。

<質問>エネルギー補給について

- ・ご飯はしっかりと食べる。(抑えるとカロリー不足になる。)
160g は食べる。
低タンパク米を使うと良い。
- ・腎臓病の方向けのチョコレートなどを利用する。

<質問>カリウムを抑える時は（腎機能が低下してくると「カリウム制限」が必要）

カリウムの多いものは避ける。（生野菜、生果物など）

カリウムは水に溶けるので、生野菜は、よくすすぐ、水を加えて調理する。

野菜を炒める時は、細かく切って7分水に晒してから炒める。

みそ汁などは、野菜を茹でこぼして(茹でた湯を一度捨てて)から作る。

くだものは生で食べない。缶詰にする。

☆免疫不全の時の食事（造血幹細胞移植の時の食事）

- ・賞味期限、消費期限の切れた食品は食べない。
- ・生食は禁止。
- ・生野菜は次亜塩素酸ナトリウムに浸けてから。
- ・くだものは新鮮で痛んでいないもの、皮を剥けるものにする。
- ・乳製品は殺菌表示のあるものにする。
 - ナチュラルチーズとカマンベールチーズ、ブルーチーズなどカビのあるものはダメ。
 - プロセスチーズは良い。
 - 牛乳は殺菌してあれば良い。
- ・大豆製品
 - 味噌は加熱して食べることに。
 - 豆腐は充填豆腐にする。（ピタッとしたパックのもの）
 - 納豆は納豆菌は加熱しても死滅しないのでダメ。
- ・生の木の実、漬物、梅干、ドライフルーツはダメ。
- ・缶、ペットボトル、ブリックパックは、包装に傷がない、賞味期限内のものにして、容器に口をつけずにコップに移して飲み、開封して24時間たったら捨てること。
- ・缶詰、レトルト食品は、包装に傷がない、膨張していないものにする。
- ・アイスクリーム、シャーベット、ゼリー、プリンは、個別包装のものにする。
 - カップアイスは内ぶたが有るものにする。
 - 溶けたものはダメ。
- ・焼き菓子、チョコレートなどは、少量個別包装のものにする。

☆口内炎の時の食事

○軟らかい食べ物、喉ごしの良い食べ物にする。

お粥、卵豆腐、温泉卵、りんごのすりおろしなど

×刺激物、しみるものは避ける。

酢の物、香辛料、パイナップル、メロン、キウイフルーツなど

- ・味付けを薄くする。(だしを混ぜるなど)
- ・裏ごしする。
- ・小さくする。(細かく切るなど)
- ・軟らかく煮る。
- ・とろみをつける。
- ・人肌程度に温める。(体温に近いようにする)
- ・水分をこまめにとる。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べる。

■口内炎予防のために

*口の中を潤った状態にする。

- ・うがいをする。
- ・氷片をなめる。
- ・マウスウォッシュを使う。など

*就寝前には、軟らかめの歯ブラシで口の中を清潔にする。

以上

栄養や食事に関する相談室は、災害医療センター地下1階にあります。
相談を希望する時は、主治医に紹介してもらってください。