

# 5月の栄養だより

2013. 5. 1



新緑の季節になりましたね♪運動にも最適の季節ですがしっかり動いていますか？

今月は腎臓病教室もあるので、しっかり体調を整えて、奮ってご参加くださいね！

## ★自覚症状が出てからではもう遅い！高リン血症の怖さを知っていますか？

リンは透析だけでは除ききれず、自己管理が非常に重要です！

①十分な透析、②食事によるリンの管理、③リン吸着薬の服用の三本柱がとても大切です。

様の	リン(P)	<input type="text"/>	×	目標値 3.5~5.5	=	<input type="text"/>
	カルシウム(Ca)	<input type="text"/>		目標値 8.4~10.0		

P×Caが60以上が続くと、リンとカルシウムが結合（石灰化）したものが体のあらゆる場所に沈着し、気づかない間に体はぼろぼろになってしまいます…。

**眼の結膜** 赤く充血する

**皮膚** かゆみが出る

**関節** 長年で関節の石灰化が進み、**関節炎**になる。痛みが出て歩けなくなったり、腕が上がらなくなる



**血管** 全身の動脈硬化が起こり、**心筋梗塞**、**心不全**、**不整脈**、**脳出血**、**脳梗塞**などの循環器疾患になりやすく、再発の危険も高くなる。

**腸** 腸の壁が硬くなる。腸閉塞が起こり、腸が破れることもある

**骨** もろくなり、**骨折**しやすくなる



リンの目安は **1食300mg** 以下です



**1回4時間で除去できるリンは1000mg** です。

食事からとるリンの量を **1日900mg以下、1食あたり300mg以下**にして、薬を忘れずに飲みましょう！

## 焼きビーフン

麺類が食べたい時におすすめです！

ビーフンは他の麺類に比べて、**リンやカリウムが大幅に少なく、エネルギーは高い**食材です！

豚バラ肉の代わりにあさり（5~6個）を使うとリンを55mg減らせます！



### ●2人分●

- ビーフン…120g、豚バラ肉…120g、キャベツ…80g、玉ねぎ…40g、にんじん…40g、ピーマン…40g、油…10g、
- こしょう… 少々
- 濃口醤油… 小さじ2/3
- 鶏がらスープの素… 小さじ2/3

# リンが高い時の対策は？

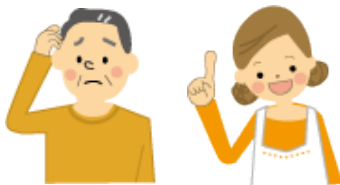
①市販の食品やお惣菜をよく利用するんですが…

名称	食パン
原材料名	小麦粉、糖類、植物油、パン酵母、ファットスプレッド、食塩、牛乳、発酵種、脱脂粉乳、ナチュラールチーズ、乳清ミネラル、乳化剤、酢酸Na、糊料(キサンタン)、イーストフード、甘味料(ステビア)、香料、V.C.(原材料の一部に乳成分、小麦、大豆を含む)



①原材料を確認し、できるだけ添加物の少ないものを選びましょう。リン酸ナトリウム、乳化剤、pH調整剤、調味料、イーストフード、膨張剤(ベーキングパウダー)などはリンを含みます。

②乳製品でリンが上がったのですが…



②牛乳は豆乳や低リン乳に、洋菓子は和菓子に替えてみましょう。プロセスチーズには乳化剤が含まれており特にリンが上がりやすく、1枚(20g)で卵1個分(約150mg)含まれています。

③便秘対策にヨーグルトやヤクルトをとりたいのですが…



③乳酸菌食品では植物性乳酸菌のラブレがおすすめです。乳酸菌のえさとなるオリゴ糖をあわせてとるとより効果的です。

④リンの薬を飲み忘れることが多いのですが…



④リン吸着薬は食直後に飲みましょう。タイミングがずれると効果が薄まります。特に外食は高たんぱく食で添加物も多くリンが多いので、必ず飲みましょう

⑤肉や魚をしっかりとりリン上がるのですが…



⑤たんぱく質摂取量の目安はPCR0.9です。実はたんぱく質にもリンが含まれています。PCRが1を超えリンが高い方は、少したんぱく質の量を減らしてもいいかもしれません。オムレツや刺身、焼肉などをまとめ食いしてしまうと、薬でのリンの排泄が間に合いません。外食などでいつもより多く食べる時は、医師に相談し薬の量を増やすことも必要です。

- ① ビーフンは好みの固さにゆでる。
- ② 豚バラ肉、キャベツは2cm角、玉ねぎは薄切り、にんじん、ピーマンは一口大に切り、ゆでこぼす。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、次に野菜を入れて炒める。
- ④ 最後にビーフンを加えて炒め合わせ、●で味をつける。

栄養成分(全量)	
エネルギー	536kcal
たんぱく質	14.4g
カリウム	385mg
リン	154mg
塩分	1.2g