

～ たんぱく質について ～

たんぱく質は、血液や筋肉の原料として使われる重要な栄養素です。

透析中のたんぱく質喪失や過剰な食事制限でたんぱく質が不足すると、筋肉量の低下や栄養状態の悪化にもつながります。

なるべく「白ごはん+おかず」にして、おかずにお肉または魚を食べて、たんぱく質をとるようにしましょう。

しかし、食べすぎるとリン・カリウムが上がってくるので注意が必要です。

☆☆たんぱく質が多い食べ物☆☆

	～ おすすめのもの～	～ 控えたいもの～						
<p>① 肉類</p> <p>(牛肉・豚肉・鶏肉)</p> <p>1食の目安量</p> <p>→豚肉薄切り4～6枚</p>	<p>◎少し脂身が入ったお肉を選びましょう。</p> <p>(脂肪が多い分、リン・カリウムが少ないです)</p> <p>※少量しか食べられない場合は赤身を選ぶ。</p> 	<p>◎ハム、ウインナーなどの加工品</p> <p>(リン・塩分が多いです)</p> 						
<p>② 魚</p> <p>1食の目安量</p> <p>→切り身1切</p>	<p>◎生の魚を選び、調理するようにしましょう。</p> 	<p>◎骨ごと食べる魚</p>  <p>(いわし、しらす、うなぎ)</p> <p>◎たまごをもっているもの</p>  <p>(明太子、ししゃも)</p> <p>◎干物、かまぼこ、平天などの加工品</p>  <p>(リン・塩分が多いです。)</p>						
<p>③ たまご (鶏卵)</p> 	<p>◎ 1日1個を目安に食べるようにしましょう。</p>	<p>◎たまごは1日3個以上食べないようにしましょう。(リンが上がります。)</p>						
<p>④ 大豆、大豆製品</p>	<p>◎大豆または豆腐のどちらかにしましょう。</p>  <p>大豆水煮 20g</p> <p>豆腐 1/4丁</p>	<p>◎大豆、大豆製品は食べすぎないようにしましょう。</p> <p>(カリウムが上がります。)</p>						
<p>⑤ 牛乳、乳製品</p>	<p>◎牛乳・乳製品は、カリウム・リンが高めです。どれか1日1種類にしましょう。</p> <table border="1" data-bbox="573 2410 2018 2748"> <tr> <td>牛乳 1/2杯 (100ml)</td> <td>ヨーグルト 1個 (95g)</td> <td>ベビーチーズ 1個 (18g)</td> </tr> <tr> <td> たんぱく 3.3g カリウム 150mg リン 93mg</td> <td> たんぱく 4.0g カリウム 143mg リン 95mg</td> <td> たんぱく 4.1g カリウム 11mg リン 131mg</td> </tr> </table>	牛乳 1/2杯 (100ml)	ヨーグルト 1個 (95g)	ベビーチーズ 1個 (18g)	 たんぱく 3.3g カリウム 150mg リン 93mg	 たんぱく 4.0g カリウム 143mg リン 95mg	 たんぱく 4.1g カリウム 11mg リン 131mg	
牛乳 1/2杯 (100ml)	ヨーグルト 1個 (95g)	ベビーチーズ 1個 (18g)						
 たんぱく 3.3g カリウム 150mg リン 93mg	 たんぱく 4.0g カリウム 143mg リン 95mg	 たんぱく 4.1g カリウム 11mg リン 131mg						