



紫陽花の花が、雨に濡れてひとときわ鮮やかな季節となりました。
新型コロナの緊急事態宣言が解除されたとはいえ、長期戦になると思われます。
感染対策を心がけ栄養もしっかりとって、免疫力を落とさないようにしましょう。
今回は、たんぱく質についてお伝えします。

透析患者さんは、タンパク質不足になりやすい？

透析患者さんは、健常者の方と比べてエネルギー消費量が1～2割亢進しており、1回の透析でアミノ酸（蛋白質の構成成分）として6～13gの損失もある為、エネルギーやたんぱく質不足に陥りやすいと考えられます。当院の65歳以上の患者さんの採血結果より蛋白摂取量を確認してみると、約半数の方がたんぱく質不足が疑われる結果でした。



◎フレイル対策にたんぱく質をとりましょう！

フレイルとは、加齢に伴い運動機能や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態のことです。特に高齢者のフレイルは転倒や認知症など要介護状態に至る可能性があるため、対策が重要です。

60歳をすぎると加齢とともに筋肉の減少量が加速してくるので、筋肉量を減らさない為にも筋肉の材料となるたんぱく質を摂取する事は大切です。

たんぱく質の摂取量が少ないとフレイルに陥りやすい事から、厚生労働省はフレイルを予防するために、高齢者の必要なたんぱく質摂取量の目標量の下限を、2020年より引き上げています。

同省の日本人の食事摂取基準(2020年版)によると、高齢者(65歳以上)では、体重1kgあたり1.0g以上のタンパク質を摂取することが望ましいとされています。透析ガイドラインでは、体重1kgあたり0.9g～1.2gが基準とされています。

1. 良質なたんぱく質をとりましょう。

良質なたんぱく質とは、筋肉の合成に欠かせないたんぱく質、特に体内で作り出すことができない必須アミノ酸をバランス良く含んでいる食品のことで、肉や魚、卵、大豆製品の事をいいます。



2.たんぱく質は3食（朝昼夕）でまんべんなく取りましょう

筋肉量の維持には、たんぱく質を単に多く摂取すれば良いというわけではありません。最新の研究で、3食のなかで偏ったたんぱく質摂取をすると、一日に必要なたんぱく質量が足りていても、筋肉量が低下するということが分かってきました。朝はパン1枚、昼はうどんだけ等…たんぱく質が不足している時間があると、筋肉の再合成ができずに筋肉量が減ってしまいます。

肉・魚・卵等の蛋白源を毎食まんべんなくとりましょう！

朝) 目玉焼1個 昼) とんかつ1枚 夕) 鮭のムニエル1切+冷奴



3.エネルギー不足に注意しましょう

たんぱく質をとっていてもエネルギー不足では、筋肉のたんぱく質が分解され、筋肉量が減少してやせてしまいます。



エネルギー摂取のポイント

① 主食(ご飯)を毎食しっかり取りましょう！

参考) 茶碗小盛り1杯 150g(252kcal) × 3(朝.昼.夕)で **756kcal**

茶碗中盛り1杯 180g(302kcal) × 3(朝.昼.夕)で **906kcal**

※主食は、一番のエネルギー源です。必要エネルギーの約半分を確保しましょう



② カロリーの多い油脂類を上手に利用しましょう！

サラダ油やマーガリン、マヨネーズ等の油脂類は、大さじ約1杯当たり約100kcalです。ソテーや揚げ物、マヨネーズやドレッシング(油使用)を利用しましょう



③ 食事が入らない時は間食をしたり、栄養補助食品を利用しましょう



プロテインゼリー

エネルギー100kcal たんぱく質7.2g
カリウム 10mg リン10mg



4. 筋肉量や筋力の維持には、栄養に加えて運動を行う事も重要です！