

フレイル予防 ～食事・運動について～

ホロニクスグループ 栄養管理部

加齢などによって筋肉量が減少し、筋力・認知機能が低下し、虚弱状態になることをフレイルと言います。フレイルが進行すると身体活動量が減少し、食欲低下に繋がります。この悪循環の結果、低栄養の状態に陥ってしまいます。

透析患者さんにとってたんぱく質は、透析での喪失や食事制限により不足しがちな栄養素です。日頃から適量を摂取し、同時に適度な運動を継続することでフレイルを予防しましょう。

たんぱく質を摂るポイント

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品には良質なたんぱく質が含まれています。良質なたんぱく質とは、体内では合成できない必須アミノ酸がバランス良く含まれたたんぱく質のことです。しかし、過剰に摂取してしまうとリンの上昇にも繋がるため1食1品程度にとどめ、摂りすぎには注意しましょう。リンの上昇を抑え、適度に良質なたんぱく質を確保するには、加工品等の添加物からのリン摂取を日頃から抑えることが大切です。

(詳しくは管理栄養士までお尋ねください)

1日に必要なたんぱく質の目安量は標準体重（ご自身の身長 $m^2 \times 22$ で算出します）1kgあたり0.9~1.2gです。※慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版

●1日の献立例（下線部にたんぱく質が含まれます）

朝：パン、目玉焼き、サラダ、コーヒー

昼：焼きうどん、野菜の酢の物

夕：ご飯、ぶりの照り焼き、蒸し野菜



その他のポイント

●エネルギーは十分確保する

摂取エネルギーが不足すると、筋肉のたんぱく質が分解され、筋肉量まで減少してしまいます。主食（ご飯、パン、麺など）は毎食摂取し、油脂類も適宜取り入れましょう。また、たんぱく質の代謝を促す働きのあるビタミン類や、ミネラル・食物繊維等を含む野菜類も一緒にバランスよく摂取しましょう。



●適度に運動を取り入れる

運動といっても、ランニングや長時間の散歩のように負荷の大きいものでなくても大丈夫です。自宅にいる時はなるべく寝る姿勢ではなく椅子に座る、椅子に座るだけでなくてきぱきと動く事を意識するだけでも、エネルギーは消費されますし筋力の維持に役立ちます。





🍲 透析食レシピ紹介

ドライカレー



リンを抑えながらたんぱく質摂取&食欲増進効果も!

材料 (2人分)

ご飯	300g
牛挽肉	200g
玉ねぎ	100g
人参	20g
無塩バター	4g
トマト缶	160g
カレールウ	30g
ケチャップ	…小さじ 2/3(4g)	
ウスターソース	…小さじ 2/3(4g)	

作り方

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を炒める。
- ③野菜に火が通ったら挽肉を入れてさらに炒め、色が変わったらトマト缶を加えて約5分弱火で煮詰める。
- ④カレールウ、ケチャップ、ウスターソースを加え水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤器にご飯、カレーを盛り付ける。



1人分の エネルギー：613kcal

栄養素 たんぱく質 24.7g 脂質 28.7g カリウム 661mg リン 209mg 食塩相当量 2.1g ※カリウムは生で計算

コツ・ポイント 挽肉は比較的リンが少なくたんぱく質を摂取できるためおすすめです。
多めに作っておき冷凍保存しておけば忙しい日に簡単に食べられます。

