

## 主食の特徴

ホロニクスグループ 栄養管理部

### 主食について

主食は、米飯、パン、麺など食事の中心となる食品です。炭水化物を多く含むことから主なエネルギー源となっています。

下の表は、主食の栄養成分を示しています。エネルギーやたんぱく質だけでなく、カリウムやリン、塩分、水分も食品によって差があります。そのため、主食としてどの食品を選択するかは、透析患者さんの食事管理において重要です。



### ●主食1食当たりの栄養成分値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)	水分 (g)
米飯(茶碗1杯 150g)	234	3.8	44	51	0.004	90
食パン(6枚切り1枚)	149	5.3	52	40	0.720	22
うどん(ゆで1玉 180g)	171	4.7	16	32	2.300	135
そば(ゆで1玉 130g)	169	6.2	44	104	0.007	88
中華麺(ゆで1玉 130g)	173	6.3	78	38	0.260	85
スパゲッティ(乾麺1人前 100g)	347	12.9	200	130	0.003	11.3*
オートミール (1食 30g 大さじ3杯程度)	105	4.1	78	111	0.002	3

\*茹で上がりは約 120g

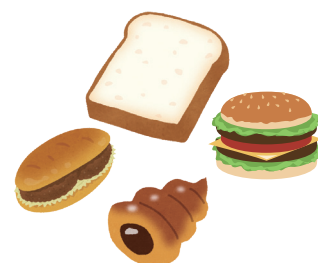
## 米飯

米飯は塩分をほとんど含んでいないのが特徴です。カリウムやリンの含有量も多くないため、主食は米飯を基本とすると食事管理を行いやすくなります。お粥は水分量が米飯の4倍以上になるため、飲水制限がある場合には注意が必要です。



## パン

食パンは塩分量が多く、6枚切りを1枚食べると 0.7g、4枚切り1枚では約 1 g の塩分を摂ることになります。菓子パンや惣菜パンは具材によりさらに塩分量が増えたり、カリウムやリンが多く含まれたりするため選択する際は気を付けましょう。





## 麺類

麺類は全般的に水分と塩分が多いのが特徴です。表に示しているのは麺のみの栄養成分なので、だしやスープを含むと水分、塩分ともにさらに多くなります。スパゲッティをゆでる際には一般的に塩を入れますが、減塩のため塩を入れずにゆでることをおすすめします。(スパゲッティの乾麺 100g を、水1リットルに塩大さじ1を入れた湯でゆでると、ゆであがりの食塩相当量は2.6gになります。) そばやパスタはリンが多く、中華麺はカリウムが多く含まれています。血液検査でリンやカリウムが高値の方はうどんを選んでみると良いかもしれません。



## オートミール

麦の一種である燕麦(えんぱく)を食べやすく加工したものです。水で煮たり、牛乳をかけたり、ヨーグルトなどに混ぜて食べることが一般的です。少量でも食物繊維が多く含まれており、便秘予防に有効です。しかし、1日分の主食を全てオートミールで摂ろうとすると、リンやカリウムの過剰摂取につながるため、他の主食と組み合わせるなど量の調整が必要です。



## 透析食レシピ紹介

### 揚げない揚げ出し豆腐



揚げ焼きにすることで少量の油で簡単に調理ができます。

#### 材料 (1人分)

木綿豆腐 .....150g  
片栗粉 .....大さじ1 (9g)  
油 .....大さじ2 (24g)  
A { めんつゆ(ストレート)  
.....大さじ1(18g)  
水 .....大さじ1と1/3(20g)  
刻みねぎ .....2g  
かつおぶし .....1g

#### 作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてレンジで600W1分半加熱する。(加熱時間はワット数により適宜調整してください) Aは混ぜ合わせておく。
- ②①が冷めたら、4×3cm程度に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、揚げ焼きにする。
- ④こんがりとし焼き目がついたら皿に盛り付ける。
- ⑤④に混ぜ合わせたAと刻みねぎ、かつおぶしをかけて完成。



1人分のエネルギー: 217kcal  
栄養素 たんぱく質 11.7g 脂質 14.8g カリウム 200mg リン 153mg 食塩相当量 0.6g

**コツ・ポイント** 食べる直前にだしをかけ、豆腐に染み込みすぎないようにすることで減塩になります。茄子の素揚げを追加しても良いでしょう。

