

## 不足しやすい栄養素

ホロニクスグループ 栄養管理部

暑くなり、食欲が落ちると、食事摂取量が少なくなる可能性があり、必要な栄養素を十分摂ることが難しくなる場合があります。また、透析治療や、カリウム・リンなどの制限といった食事療法の影響で、不足しがちな栄養素があります。今回は、ビタミン・ミネラルを中心にをご紹介します。



### 不足しやすいビタミン類

**ビタミン B 群**：摂取した糖質、脂質、タンパク質をエネルギーに変える手助けをする  
不足した場合：疲れがとれない、口内炎ができるなど

**葉酸（ビタミン B 群の一種）**：赤血球の生成

不足した場合：巨赤芽球性貧血

**ビタミン C**：抗酸化作用、免疫系の維持、鉄分の吸収を助ける

不足した場合：血管がもろくなる、免疫力低下など



### ビタミン類以外の不足しやすい栄養素

**カルニチン**：筋肉を動かすためのエネルギー産生や脂質の代謝を助ける

不足した場合：倦怠感、嘔吐、けいれんなど

**亜鉛**：味覚を正常に保つ

不足した場合：味覚障害、貧血、食欲不振など



ビタミン B 群やビタミン C は透析で除去されやすく、また水に溶けやすいため汗や尿にも排出されます。野菜を茹でこぼしする際にも失われやすい栄養素です。

カルニチン、亜鉛は透析での除去率が高い栄養素のため、食事での摂取が必要です。

サプリメント等での摂取は、処方薬との兼ね合いもあるため、主治医・管理栄養士にご相談ください。また、カリウムの多い食材（生野菜、生果物など）にも多くのビタミンが含まれています。カリウム摂取を抑えつつ、ビタミン摂取をすすめていくことが必要です。

### 上手に摂取する工夫

- バランスのよい食事を心がけ、過度な食事制限を行わないようにする
- 果物は缶詰の果物を使用し、シロップは飲まない



## ●過剰摂取に注意

### ビタミンA

レバー、ウナギ、緑黄色野菜などに多く含まれ、透析や茹でこぼしでは除去されない

摂りすぎた場合：皮膚の荒れ、出血、吐き気、など



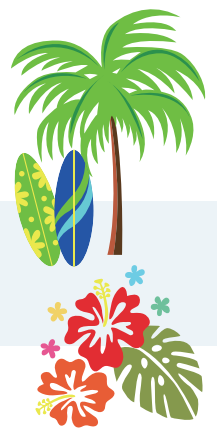
ビタミン A は、脂に溶ける性質を持つ脂溶性ビタミンで、腎臓が悪くなると、からだに蓄積しやすくなります。食品からの摂取については、過剰に制限する必要はありませんが、特定の食品を多量に摂取するなどは避けましょう。



## 🍵 透析食レシピ紹介

### 豚肉と夏野菜の生姜焼き

旬の野菜をおいしく食べましょう。

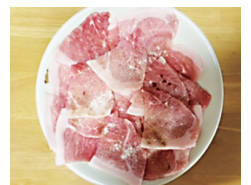
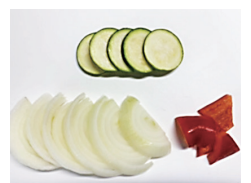


#### 材料 (2人分)

豚もも	100g	
玉ねぎ	1/2 個(100g)	
赤パプリカ	1/4 個(30g)	
ズッキーニ	1/4 本(30g)	
油	大さじ 1/2(6g)	
小麦粉	小さじ 1(3g)	
A	めんつゆ(2倍濃縮)	
	大さじ 2(36g)	
	すりおろし生姜	6g
	水	大さじ 1(15ml)

#### 作り方

- ①玉ねぎは繊維を断つ方向に厚さ7~8mm程度に切る。パプリカは乱切り。ズッキーニは幅5mmに切る。
- ②豚肉は一口大に切り、焼く直前に茶こしなどで小麦粉を振る。
- ③フライパンに油を入れて①を炒める。野菜が少ししんなりしたら、皿に取り出しておく。
- ④先ほど使用したフライパンで、②の豚肉を片面1~2分ずつ焼く。
- ⑤③の野菜を戻し入れてAを入れ、全体にツヤが出るまで1分ほどからめる。
- ⑥皿に盛り付けて完成。



1人分のエネルギー：138kcal  
栄養素 たんぱく質 10.3g 脂質 5.7g カリウム 366mg リン 143mg 食塩相当量 1.3g

**コツ・ポイント** 作り方①で、切った野菜を流水に30分ほどさらすと、カリウムを減らすことができます。豚肉を焼くときは、動かさずに焼き色をつけることで旨味が強くなります。

