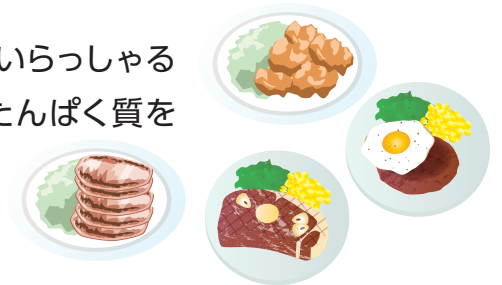


肉の栄養について

ホロニクスグループ 栄養管理部

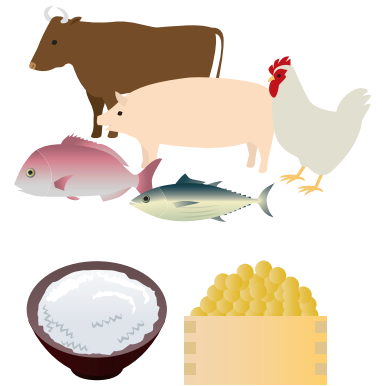
リンなどの制限がある中、肉を食べることに良い印象がない方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし肉は、透析患者さんが摂りたい良質なたんぱく質を含みます。量や種類を工夫して上手に食べましょう。



肉のたんぱく質について

たんぱく質には動物性食品（肉・魚・卵・乳製品など）に含まれる動物性たんぱく質と、植物性食品（大豆製品・穀類など）に含まれる植物性たんぱく質があります。

動物性たんぱく質は、ヒトの体内では生成できない必須アミノ酸をバランス良く含み、調理による損失もほとんどありません。アミノ酸は筋肉や組織、免疫、酵素など体に必要なたんぱく質を合成する材料となります。



肉の脂質について

肉の脂身や鶏皮には飽和脂肪酸が多く含まれています。飽和脂肪酸は細胞膜やホルモンの材料となりますが、過剰摂取すると肥満や高LDLコレステロール血症の原因となり、生活習慣病や循環器疾患の発症リスクの上昇を引き起こします。エネルギーの過剰摂取にも繋がるため、余分な脂身や皮は取り除くようにしましょう。

一方魚に含まれる不飽和脂肪酸には血中のLDLコレステロールや中性脂肪の濃度を下げる作用があるため、肉類だけに偏らないよう魚とバランスよく摂取するようにしましょう。

肉類に含まれるリンについて

肉類は種類や部位によって含まれるリンの量が異なります。

特にソーセージやハムなどの加工食品に食品添加物として含まれている無機リンは人体に吸収されやすいため、過剰な摂取には注意が必要です。

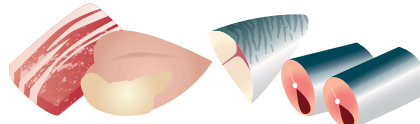
リンの吸収率

大豆など（有機リン）



20～40%

肉・魚（有機リン）



40～60%

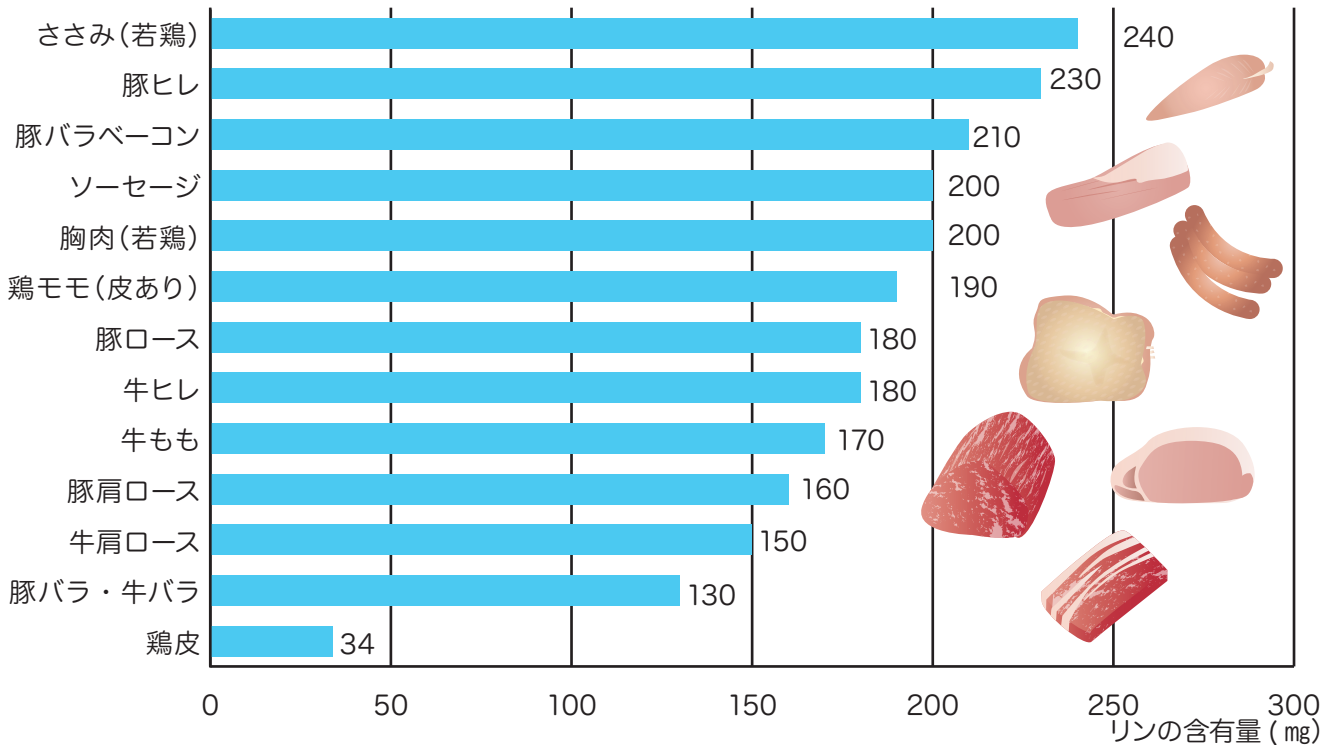
加工食品（無機リン）



90%以上



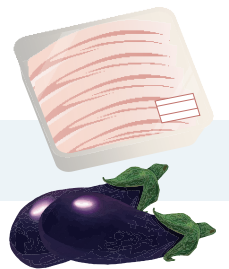
リン含有量 (100g 当たり)



透析食レシピ紹介

茄子の豚バラ巻き

肉巻きにすることでボリューム感アップ。



作り方

- ① 茄子はヘタを切り落とし、ピーラーで縦に3箇所皮をむく。縦に4等分、横2等分に切る。水にさらし、取り出してペーパータオルなどで水気を取る。調味料Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② 茄子2切れに豚バラ肉1枚を巻き付ける。
- ③ バットなどに薄力粉を広げ、②を転がし全体にまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして中火で焼く。適宜かえして全面を焼く。
- ⑤ 火が通ったら、調味料Aを回し入れ絡める。器に盛り小ねぎを振り完成。

材料 (1人分)

豚バラ肉 ……………4枚(60g)
 茄子 ……………小1個(70g)
 小ねぎ ……………(1g・小口切り)
 油 ……………大さじ1(12g)
 薄力粉……………大さじ1強(10g)
 A { 焼肉のたれ …大さじ1(18g)
 おろししょうが ……………(5g)



1人分の エネルギー：425kcal

栄養素 たんぱく質 10.4g 脂質 36.8g カリウム 342mg リン 116mg 食塩相当量 1.7g ※カリウムは生で計算

コツ・ポイント

焼肉のたれにおろししょうがを合わせることで風味UP、控えめな塩分量に仕上げました。
 茄子は流水にさらすことで、カリウム量を減らすことができます。

