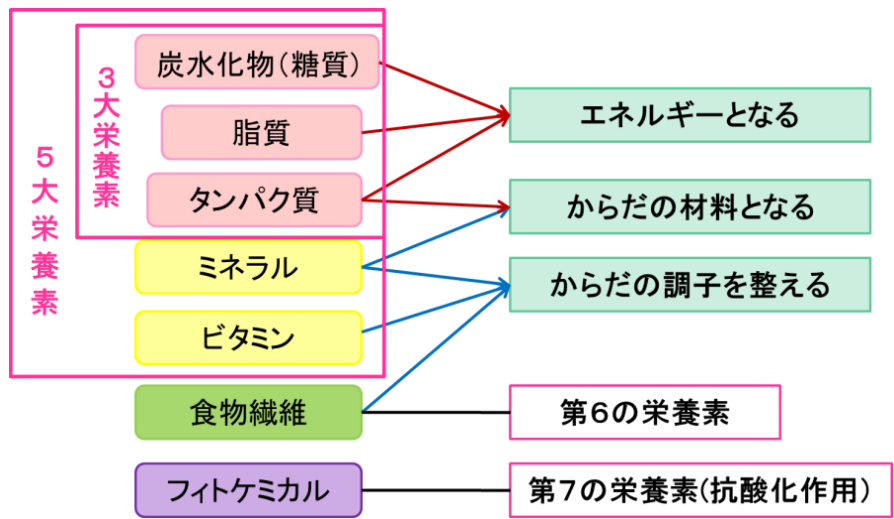


2. 第7の栄養素フィトケミカルと腎臓病

以前は「1日30食品をとりましょう」と言われていましたが、最近は「いろいろな色や香りをもつ食品を数多くとりましょう」に変わってきました。

食品の色や香りは「フィトケミカル」と呼ばれ、第7の栄養素とも言われ、抗酸化作用が期待されています。



慢性腎不全になると、血清K値が高くなることを予防するために「生の野菜、果物を食べてはいけません」と指導されることが多いと思います。しかし、たんぱく質制限とエネルギー確保が行われている食事療法を行っている場合、血清K値が高くなることは少ないと思います。むしろ制限により、ビタミン、フィトケミカル等の摂取が減り、抗酸化物質を摂ることが難しくなり、余病を併発しやすくなるのではないかと考える医療関係者もいます。

「フィト」は植物、「ケミカル」は化学成分という意味で、この2つを合わせた造語で、野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなどの植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された植物化学物質ということになります。

代表的なものでは、赤ワインに含まれるポリフェノールやブルーベリーに含まれるアントシアニン、大豆のイソフラボン、トマトのリコピン、人参のカロテン、赤唐辛子のカプサイシン、トウモロコシのルテイン等の色素があります。



植物はなぜ多様な色素成分を持つのだろうかと考えられていますが、専門家は植物は動物のように移動ができないため、強い紫外線にさらされたり、害虫やウイルスなどが侵入した時の防御成分として発達させてきたと考えています。人間はこうした植物の有効成分を食生活に取り入れることで、健康維持に役立たせています。



植物の色素は、炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンのように生きていくために不可欠なものではありません。しかし、食事として摂った炭水化物、脂質、タンパク質は消化・吸収していく過程で、体内に多くの酸化ストレスも生みます。ファイトケミカルは酸化ストレスより体を守る働きをしていると言われています。

酸化ストレスはさまざまな病気のリスクを高めるため、食物色素の抗酸化力、免疫力のアップ、がん抑制などの多彩な機能が健康維持・改善に役立つのではないかと期待され、研究が進んでいます。

ファイトケミカルを毎日上手に摂取するには「いつもより色をプラス」を心がけると良いと思います。色は「赤、緑、黄、白、紫、茶、黒」の7色が基本で、7つのレインボーフーズに分けるクセをつけると良いでしょう。特に、赤、黄色が加わると食欲が増進することが知られています。

たんぱく質制限のある食事療法では、野菜や果物の摂取量が制限されますが、血液検査のBUNやクレアチニンの数値が安定してきたら、可能な限りいろいろな色を取り入れることを心がけて下さい。また、五感(味覚、視覚、触覚、嗅覚、聴覚)を使って、食事を作り、食べることが大切です。これが食事療法を継続させることにつながります。

コツ1

たんぱく質含有量が少なく、常備野菜のにんじん、たまねぎ、ピーマンを使いまわすこれに+αの食材を加えると、レパートリーが増えます。

例1: +豚ばら肉で、野菜いため

例2: +ひき肉で、キーマカレー、チャーハン

例3: +ウィンナーで、スパゲッティー

例4: +干しサクラエビで、かき揚げ



コツ2

食品購入時に色々な色の食品を選び、時間がある時に調理して、保存する



3. 治療用特殊食品を使った献立

エネルギー 1918kcal
 たんぱく質 30.9g(10.3単位)
 リン 649mg
 カリウム 1607mg
 食塩 4.64g

献立名	材料名	重量 g	表1 単位	表2 単位	表3 単位	表4 単位	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	食塩 g	
朝食) 卵黄の醤油漬けのせ	卵黄	20				1.00	80	110	20		
	特選だしわり醤油	3					2	1	1	0.25	
	そらまめ食堂1/25ごはん	180	0.06				282	20	2	0.01	
	葉ねぎ	10			0.15		8	9	66		
キャベツのソテー	かつおぶし	1				0.20	6	8	10		
	キャベツ	70			0.30		15	18	138		
	人参	30			0.06		11	7	84		
	植物油	5					50				
	塩	0.5								0.50	
	こしょう										
卵白のスープ	水	150									
	鶏ガラスープの素※	2.5				0.23	9	22	54	0.07	
	ヤマサ昆布つゆ※	3				0.05	4	7	2	0.28	
	ごま油	2					20				
	塩	0.3								0.30	
	こしょう										
	わかめ	10								0.10	
昼食) ライスカレーピザ	卵白	30				1.00	10		40		
	生活日記ごはん1/25	140	0.05				238	24	7	0.04	
	ピーエルシーカレー	160		1.33			174	34	130	1.10	
	植物油	5					50				
	クラフトモッツアレラチーズ※	10				0.87	34	51	7	0.09	
	ピーマン	10			0.03		2	2	19		
	パプリカ赤	20			0.07		6	5	44		
	塩	0.5								0.50	
	ラッシー	ヨーグルト	100				1.25	63	100	175	
		牛乳	100				1.11	67	89	155	
はちみつ		10				0.03	29		3		
間食) 柿の種	柿の種チョコ&ホワイトチョコ※	19				0.36	98			0.11	
夕食) おにぎり 揚げシューマイ	越後のおにぎり かつおだし	90	0.09				140	14	3	0.20	
	味の素冷凍えびシューマイ※	65				1.33	115	40	40	0.85	
	パプリカ赤	40			0.13		12	9	82		
	さつまいも	40		0.16			53	19	192		
	植物油(吸油量として)	10					100				
	チンゲン菜	50			0.10		5	14	130		
	長ねぎ	40			0.07		12	11	77		
	植物油	5					50				
	だしわりポン酢	5					3	2	1	0.24	
	いちごのチョコレートかけ	いちご	60		0.18			20	18	101	
		グリコ低たんぱくチョコレート	26				0.10	150	15	24	
合計			0.2	1.67	0.91	7.53	1918	649	1607	4.64	

は治療用特殊食品

※素材力だし 鶏がら(2.5g): エネルギー9kcal、たんぱく質0.7g、リン22mg、カリウム54mg、食塩0.07g

※ヤマサ昆布つゆ(5ml): エネルギー6kcal、たんぱく質0.23g、リン12mg、カリウム4mg、食塩0.55g

※クラフトモッツアレラチーズ(100g): エネルギー341kcal、たんぱく質26.1g、リン509mg、カリウム72mg、食塩0.92g

※柿の種チョコ&ホワイトチョコ(1袋19g): エネルギー98kcal、たんぱく質1.1g、食塩0.11g

カリウムとリンは分析値なし

※味の素冷凍えびシューマイ(1個13g): エネルギー23kcal、たんぱく質0.8g、リン8mg、カリウム8mg食塩0.17g

朝食



作り方

【卵黄の醤油漬けのせ】

- ①卵黄と卵白を分ける。卵黄は同じくらいのサイズの容器に入れて、特選だしわり醤油をかける。一晩冷蔵庫で保管する。
※容器が無い場合は、アルミカップを活用してください。



卵黄に少し色がつきます

- ②葉ねぎを小口切りにする。そらまめ食堂1/25ごはんを電子レンジ500Wで2分加熱し、茶碗に盛る。
- ③①の卵黄をごはんの真ん中にのせて、残った特選だしわり醤油も一緒にかける。葉ねぎとかつおぶしを盛り付ける。

【卵白のスープ】

- ①鍋に水と鶏がらスープの素、ヤマサ昆布つゆ、ごま油を入れて加熱する。
- ②水で戻したワカメを加える。
- ③沸騰させたスープに、菜箸を通して卵白を落とし入れる。最後に塩こしょうで味を整える。



【キャベツのソテー】

- ①キャベツは大きめに切る。人参は火が通りやすいように薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツと人参を強火で炒める。好みの固さまで加熱したら火を止める。
- ③お皿に盛って塩こしょうする。

昼食



【ライスカレーピザ】

- ①生活日記ごはん1/25を電子レンジ500Wで2分加熱する。ピーマンとパプリカはスライスしておく。
- ②①のごはんにピーエルシーカレーを加えじゃがいもをつぶしながらよく混ぜ合わせる。(写真1)
- ③フライパンに油を熱し、②を円形に広げて焼く。焼き目がついたらフライ返しで裏返す。(写真2)
- ④細切りチーズ、スライスしたピーマンとパプリカをのせてフタをする。(写真3)
チーズが溶けたら皿に盛り付け、塩をかける。



材料の目安



写真1



写真2



写真3



チーズは細切りの商品を使用することで少量でも均一に広げることができます。この料理は冷めると味が薄くなります。あたたかいうちに食べてください。

【ラッシー】

ヨーグルト、牛乳、はちみつをボールの中でよく混ぜる。カップに移す。

昼食は低たんぱくごはんと低たんぱくのレトルトカレーを使用することでたんぱく質をかなり減らすことができました。その分ヨーグルトと牛乳を使った飲み物にしています。

間食

【柿の種 チョコ&ホワイト 1袋19g】



こちらは期間限定の商品ですが、たんぱく質は少量で食塩もほとんど含まれません。昼食が満腹感のあるメニューでしたので少量のお菓子にしました。栄養成分表示をよく確認して色々試してみましよう。1日の中で調整すれば問題ありません。

夕食



【越後のおにぎり かつおだし】

越後のおにぎり かつおだしは袋の中に入っている鮮度保持剤を取り出し、袋のまま電子レンジで500W1分半加熱する。

【揚げシューマイ】

①さつまいもはスライスし、パプリカは一口大に切る。
冷凍のエビシューマイは容器のまま切り離し、ラップを
かけ電子レンジで500W1分半加熱しておく。



②180度の油で、さつまいも、パプリカ、エビシューマイ素揚げにする。(写真1、写真2)

③チンゲンサイを一口大に切り、長葱はスライスする。フライパンに油を熱して炒める。
皿に盛る。

④②を盛り付けて最後に調味料をかける。



材料の目安



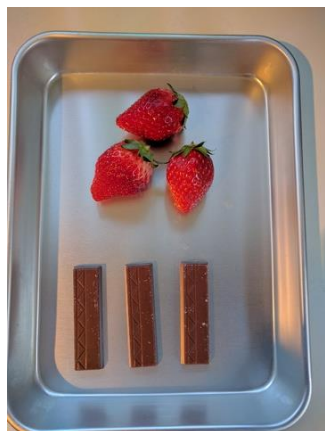
写真1



写真2

【いちごのチョコレートかけ】

- ①チョコレートを袋から取り出し刻む。(写真1)
- ②耐熱容器に入れて電子レンジで2分加熱する。(写真2)
- ③洗ったいちごにチョコレートをかけて、冷蔵庫または室温の低い部屋に置いておく。



材料の目安



写真1



写真2



完成図