



わかりやすい透析食

監修

新生会第一病院院長

小川 洋史

編集

新生会第一病院臨床栄養科

井上 啓子

著者

新生会第一病院臨床栄養科

井上啓子・平賀恵子・村上憲吾

ライフサイエンス出版



目次

序文	2
はじめに	3
目次	4
1. 腎臓の働き	6
2. 透析食の考え方	8
(1) 透析食のポイント	8
(2) 透析食の必要栄養量	9
(3) 一日の食品量	10
(4) バランスのよい食事とは	11
(5) バランスのよい食べ方のまとめ	12
3. 適切な熱量摂取とは	13
(1) 熱量の働きと必要性	13
(2) 熱量不足の害	14
(3) 熱量過剰の害	14
(4) 糖質食品について	15
(5) 脂質食品について	16
(6) 熱量(糖質食品・脂質食品)のとり方のまとめ	17
4. たんぱく質について	18
(1) たんぱく質の働きと必要性	18
(2) たんぱく質不足の症状	18
(3) たんぱく質過剰の害	18
(4) たんぱく質を多く含む食品	19
(5) たんぱく質のとり方のまとめ	20
5. 水分について	21
(1) なぜ水分を制限するのでしょうか	21
(2) 水分をとりすぎたときの症状・身体の変化	21
(3) 水分をとりすぎたときの合併症	21
(4) 適正体重とは	22
(5) 体重増加の目安量	22
(6) 水分の出入り	23
(7) 水分制限の工夫	24
(8) 水分の多い食事の注意点	24
(9) 食品の水分量の違い	25
(10) 水分の多い食品	25
(11) 副食となる食品の水分	26
(12) デザートとなる食品の水分	27
(13) 水分のまとめ	28
6. 塩分について	29
(1) 塩分をとりすぎたときの害	29
(2) 一日の塩分量	29
(3) 調味料の塩分量	30
(4) 塩1gの量の比較	30
(5) 食品中の塩分量	31
(6) 外食の塩分量	32
(7) 塩分制限の工夫	33

7. カリウムについて	34
(1) カリウムを減らすために	34
(2) 高カリウム血症の原因	34
(3) 高カリウムの症状、害	34
(4) カリウムが過剰にならないための食品の目安量	35
(5) カリウムの減らし方	36
(6) 食品中のカリウム量	37
(7) 食品100g中のカリウム量	39
8. カルシウム・リンについて	40
(1) リンの考え方	40
(2) リンのとり方	40
(3) 食品中のリン量	41
(4) 食品100g中のリン量	43
9. 高齢者の食事について	44
(1) 食生活のポイント	44
(2) 高齢者向け食べやすい食品と調理法	45
10. 貧血と食事	47
(1) 鉄分について	47
(2) 食べ方のポイント	47
(3) 造血に必要な栄養素と多く含む食品	48
11. 胃腸が不快な時の食事	49
(1) 食生活のポイント	49
(2) 消化のよい食品と調理法	50
12. 便秘と食事	52
(1) 食べ方のポイント	52
(2) 便秘によい食品	53
13. 夏場の食事管理の注意点	54
(1) 食べ方のポイント	54
14. お正月料理の注意点	56
(1) 注意ポイント	56
(2) 正月料理の栄養量のとり方	57
15. 外食について	59
(1) 外食の選び方	59
(2) 外食の熱量・たんぱく質・塩分	60
(3) テイクアウトお弁当の栄養量	62
(4) 栄養成分調整食品の栄養量	64
献立の実際	67