

透析患者における食事摂取量と献立について

中 野 典 子*・宇 野 良 子**

Inverstigation on the Daily Intake of Nutrient Components
in the Dialysis Patients

Noriko NAKANO and Ryoko UNO

〈緒 言〉

我が国では、31 年におよぶ長期透析治療を受けている人を含め、血液透析治療をしている人たちは 16 万人あまりを数える¹⁾。運動不足、不適切な食事療法、味覚障害、うつ状態における投与薬物の影響などから、腎不全の進行に伴い食欲は低下するとともに、透析患者は透析導入前に嚴重な食事制限をしてきている。そのため栄養状態は悪く、多くの合併症がある。社会生活が困難な状態であることも少なくない。また、透析患者の高齢化により食事の管理が困難な人は増加の傾向にある。

著者らは、以前に透析患者の嗜好調査を含めた食品からのカリウム除去方法を検討した。その中で、透析患者が生で食したい野菜や果物から、より生に近い状態で、カリウムを多く含む食品を食べることができないであろうか。という考えから検討を加え、その結果各種の有機酸に浸漬することによってカリウムが除去できることがわかった。また、食品の色やにおい、食味などが損なわれない工夫が必要であるとの報告をした²⁾。

そこで今回は透析患者の食事摂取量と献立を中心として検討をすることにした。

〈目 的〉

1994 年度の N 血液透析クリニックの食事調査では、患者の食事量は平均所要量の 80% であった。そこで今回、患者の食事に対する理解度を把握するため、透析中に摂取したお弁当の摂取量を測定し、食生活のアンケート調査を行った。また、これらをもとに透析患者の春夏秋冬の一日の献立を作成した。

* 生活科学部 食品栄養学科

** 食と健康通信

〈方 法〉

1. 残食調査

平成 11 年に N 血液透析クリニックの透析患者 41 名（男性 24 名，女性 17 名）が透析中もしくは透析後に食べるお弁当の残食調査をした。対象者の内訳は表 1 に示すとおりである。お弁当は業者より購入しているものである。患者の残食を個別に回収し，食品別に重量測定した後，栄養摂取量を求めた。

使用天秤は TANITA TLD-101 および A & DCO, LTDEK1200G を用い，栄養計算にはエクセル 97 栄養君を用いた。

表 1 透析患者 残食調査の対象者

	全 体	男 性	女 性	昼	夜
平均年齢（歳）	59.7±10.6	60.8±11.5	57.9±8.8	60.7±11.0	58.7±10.3
透 析 歴（年）	8.7±5.9	8.4±6.4	9.1±4.9	9.9±6.8	7.4±4.6
身 長（cm）	157.5±6.9	161.6±5.4	151.5±3.6	156.2±7.0	159.0±6.5
基礎体重（kg）	50.3±8.8	53.5±8.1	45.0±7.2	48.1±9.0	52.6±8.1
BMI（kg/m ² ）	19.9±3.1	20.1±2.9	19.6±3.4	19.5±3.5	20.4±2.5
標準体重（kg）	54.7±4.8	57.5±3.8	50.6±2.4	53.8±4.9	55.7±4.5

※ 1999 年 9 月現在

愛知県内の N 血液透析クリニックの血液透析患者 49 名（男性 30 名・女性 19 名）

昼 透析患者 24 名（男性 14 名・女性 10 名）

夜 透析患者 25 名（男性 16 名・女性 9 名）

（昼：午前 7：00～午後 1：00 夜：午後 4：00～9：30）

2. 食事調査

平成 11 年に透析終了後の患者 33 名（男性 17 名，女性 16 名）にアンケート用紙を渡し透析日以外の食生活について回答してもらい 1 週間後に提出してもらった。アンケートの内容は表 2 に示した。

3. 献立作成

食事調査の結果から患者の食事に参考となるような献立を季節ごとに 10 日分ずつ作成した。献立作成は 1995 年に当該クリニックで行われた第 1 回食事調査のときに作られた食品構成表（表 6）を参考にした。

〈結果および考察〉

1. 透析時のお弁当残食調査

表 3 に維持透析患者の食事基準を示した。また，表 4 に透析時のお弁当の献立名，表 5 に透析時のお弁当献立の栄養量，表 6 に透析時の食品構成表および透析時のお弁当献立の食品構成表を示した。

透析時の食事療法は水分，塩分，カリウム制限が重要であり，その他リンの摂取はたんぱく質摂取と密接に相関している。表 5 のお弁当の栄養量をみると栄養素はほぼ充足して

表2 食事調査のアンケート

調査項目	食事調査			
	朝食	昼食	夕食	間食
塩				
しょうゆ				
みそ				
砂糖				
シイタ				
マヨネーズ				
ドレッシング				

- (7) 果物について
- (7) 生で食べるのが (好き・普通・嫌い)「理由は _____」
- (イ) 缶詰が (好き・普通・嫌い)「理由は _____」
- (8) 調理法について多いものに○をつけて下さい。
- (7) 肉料理 (揚げ物・炒め物・煮物)
- (イ) 魚料理 (揚げ物・炒め物・煮物・焼き物・生)
- (ウ) 野菜 (生・揚げ物・炒め物・煮物・お浸し・和え物)
- (9) 好きな味は
- (甘い・塩辛い・びりっと辛い・すっぱい・旨みのあるもの)
- (10) あなたの食事によく食べる味は
- (甘い・塩辛い・びりっと辛い・すっぱい・旨みのあるもの)
- (11) 噛んだときの好きな感触は
- (硬い・やわらかい・ぱりっとした感じ・粘気のある感じ)
- (12) 香りは (良い・普通・悪い)
- (13) 食べないようにしている食品は (ある・ない)
- ↓
- (ある「食品名」)
- (14) 料理はいつも誰が作りますか
- (自分・夫・妻・父・母・弟・姉・妹・息子・嫁・孫・市販品)
- (16) 食事をいっしょにする人は
- (いない・夫・妻・父・母・兄・弟・姉・妹・息子・嫁・孫・嫁)
- ご協力ありがとうございます

- ②当てはまるものを○で囲み、「」は記入して下さい。
- (1) 肉は (好き・普通・嫌い)「理由は _____」
- (2) 魚は (好き・普通・嫌い)「理由は _____」
- (3) 豆腐は (食べる・時々食べる・食べない)
- ・食べないと答えた方のみ回答して下さい。
- 食べない理由は (豆腐が嫌い・水分が気になる)
- その他の理由「 _____」
- (4) 卵は (好き・普通・嫌い)「理由は _____」
- (5) 牛乳・ヨーグルトは (食べる・時々食べる・食べない)
- ・食べないと答えた方のみ回答して下さい。
- 食べない理由は (牛乳・ヨーグルトが嫌い・水分制限のため)
- その他の理由「 _____」
- (6) 野菜について
- (7) 生で食べるのが (好き・普通・嫌い)「理由は _____」
- (イ) 加熱調理して食べるのが
- (好き・普通・嫌い)「理由は _____」

記入日 月 日 () 氏名 _____

これは、あなたの食事についての調査です。

結果は後日 (2～3ヶ月後) お知らせいたしますので、よろしくお願ひします。

①選択 外の日を選んで記入してください。

(1) 食事はありますか？○をつけて下さい。

朝食→ (とてもある・普通・まったくない)

昼食→ (とてもある・普通・まったくない)

夕食→ (とてもある・普通・まったくない)

(2) 通院日以外の日の食事について、食べたものに○印をつけて下さい。

主 食	朝食	昼食	夕食	間食
ごはん				
パン				
麺 そば・うどん・そうめん 等				
肉				
魚				
小魚				
練り製品 かまぼこ・竹輪・半平 等				
豆腐				
大豆製品 煮豆・納豆 等				
卵				
牛乳・ヨーグルト				
植物油 菜種油・オリーブ油 等				
バター				
マヨネーズ				
いも類				
ごま・ピーナツ類				
野菜				
果物				
きのこ類				
海藻類				
菓子類				
ジュース				
お茶・コーヒー				
酒類				

表3 維持透析患者の食事基準

維持血液透析患者（週3回透析）						
総エネルギー (kcal/kg*/日)	蛋白質 (g/kg*/日)	食塩 (g/kg**/日)	カリウム (g/日)	食事外水分 (ml/kg**/日)	リン (mg/日)	カルシウム (mg/日)
30～35	1.0～1.2	0.15 (残腎尿量 100mlにつき 0.5g/日増量可)	1.5	15 (残腎尿量分 の増量可)	700	600

* 標準体重 ** 現体重 (dry weight)

表4 透析患者のお弁当の献立名

1999. 09. 03 (昼)	1999. 09. 03 (夜)
ご飯 白身魚のフライ レタス（付合わせ） スパゲッティ（付合わせ） 里芋の煮物 ゆで野菜のサラダ ナスとインゲンの煮物 らっきょうの酢漬け マヨネーズ	ご飯 はんぺんのフライ パセリ（付合わせ） ウィンナーサラダ きゅうりとワカメの酢の物 ナスとしし唐の味噌かけ 金平ごぼう ぎせい豆腐 糸こんにゃくとさやいんげんの煮物 しば漬 昆布佃煮 ソース

表5 透析時のお弁当献立の栄養量

	1999. 09. 03 (昼)			1999. 09. 03 (夜)		
	患者の 平均所要量 (1/3食)	弁当栄養量	患者の 残食からの 平均摂取量	患者の 平均所要量 (1/3食)	弁当栄養量	患者の 残食からの 平均摂取量
エネルギー (kcal)	627	635	378	650	769	623
蛋白質 (g)	21.5 (15～20%)	15.1 (9.5%)	8.8	22.3 (15～20%)	20.4 (10.6%)	16.1
動物性蛋白質 (%)	40～50%	34.2	—	40～50%	41.1	—
脂質 (g)	17.4 (20～25%)	18.2 (25.8%)	9.8	18.1 (20～25%)	21.2 (24.8%)	17.1
糖質 (g)	(50～60%)	97.6 (64.7%)	60.6	(50～60%)	119.5 (64.6%)	97.3
カルシウム (mg)	200	36	25	200	93	82
リン (mg)	233	201	121	233	267	212
カリウム (mg)	500	456	323	500	417	342

※所要量は表1から算出した

透析患者における食事摂取量と献立について

表6 透析時の食品構成表および透析時のお弁当献立の食品構成表

食品群	食品構成表 (1995 年)			昼			夜		
	摂取量 (g/日)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g/日)	摂取量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	摂取量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
飯(精白米)	600	888	15.6	276	408	7.2	337	499	8.8
いも類	90	69	1.8	13	10	0.3	[7.3]		
ごま(乾)	2	12	0.4				0.5	3	0.1
果実類	150	69	0.6						
緑黄色野菜	80	21	1.8	33	9	0.7	15	4	0.3
その他の野菜	160	30	1.4	47	9	0.4	46+[14.3]	9	0.4
卵	50	81	6.2	5	8	0.6	20	32	2.5
加工乳・普通	100	63	3.1						
木綿豆腐	80	62	5.4				0.5	0.4	0.03
魚介類	70	79	13	20	23	3.7	39	44	7.2
鳥獣肉類	50	78	9.4	9	14	1.7	16	25	3
砂糖	30	115	0	2	8	0	2	8	0
油脂類	25	200	0.1	15	120	0.1	12	96	0.05
計		1767	58.8		609	14.7		720	224

※〔 〕内はエネルギーのない食品

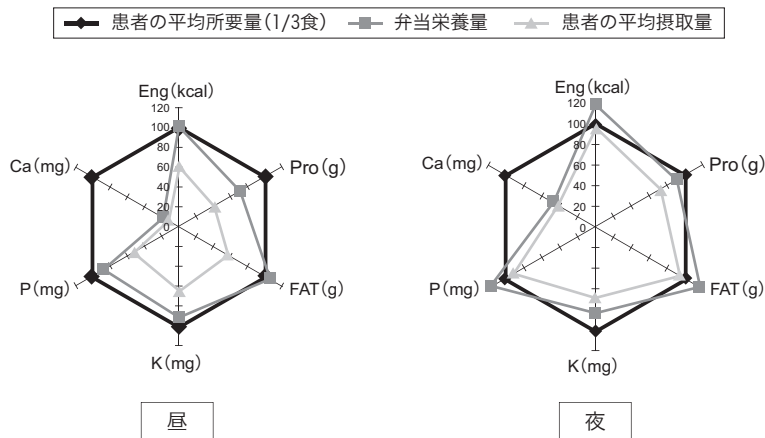


図1・患者の残食量からみる平均摂取量

いるが、患者の平均所要量がエネルギー 627Kcal, たんぱく質 21.5g, 脂質 17.4g に対し、お弁当の栄養量はエネルギー 635Kcal, たんぱく質 15.1g, 脂質 18.2g でありエネルギーと脂質は所要量に見合っているが、たんぱく質についてはやや不足しており、動物性たんぱく質の比率が低かった。またカルシウムが大幅に不足していた。表6の食品構成表からみると、飯の分量が多く、果物類が使用されていない。砂糖の使用量は少ないが、油脂類の使用量が多かった。野菜および緑黄色野菜類が少なく、豆および豆腐類がなかった。表4の献立名からみると、主菜は揚げ物中心であり、味つけの濃い煮物が多くみられ、見た目

とボリュームは満足できるものであった。

図 1 に患者の残食量から平均摂取量を算出し、その栄養摂取量を示した。平均をみるとどの栄養素についても 1/2 程度しか摂取されていなかった。重量からみた平均摂取量は、昼 $65.1 \pm 23.4\%$ 、夜 $81.8\% \pm 18.7\%$ を摂取していた。

2. 食事調査について

図 2-1 から図 2-11 は、表 1 の食事調査アンケートを実施した結果を、各項目をもとにまとめたものである。全体を集計したものおよび男性について集計したもの、女性について集計したものをグラフにした。図 2-1 の食欲はありますか。では、食欲が全くないという回答は、昼、夕食ともに 6.1% に対して朝食では 12.1% とほぼ 2 倍となっていた。食欲がとてもある、または普通と答えた患者は全体で朝食では 87.9%、昼食および夕食ともに 90.9% であった。さらに食欲がとてもあるという回答は、平均して男性が 9.8% に対して女性が 27.1% であった。

図 2-2 の好き嫌いがありますか。では、各食品について好き嫌いの回答を求めたところ、肉類が好きという回答は全体で 33.3%、普通という回答は 57.6% であり、魚と卵類が好きであるという回答は全体で 42.4% であり、普通であるという回答は 54.5% であった。これにより、魚と卵類を好む傾向がみられた。

図 2-3 の牛乳およびヨーグルト類を食べますか。では、牛乳・ヨーグルト食べないという回答は全体では 15.2% であり、男性 11.8%、女性 18.8% であり、女性のほうが食べないと答えた割合が高かった。その理由としては、食後の口渴感や、牛乳を飲むことによっての水分摂取があげられた。豆腐については食べると答えた人が全体で 36.4%、時々食べると答えた人が 60.6% であった。豆腐についてもやはり水分含量を気にしているところが見られた。

図 2-4 の野菜について。では、加熱調理して食べるのが好きと答えた人が全体で 51.5% であった。ただし、生で食べるのが好きおよび普通と答えた人が全体の 97% であることから、生野菜を食べたいと思っている人が多いことがわかる。

図 2-5 の果物については、生で食べるのが好きと答えた人が全体で 81.8% であった。

図 2-6 の調理方法からは、揚げ物や炒め物より煮物を好み、塩分を摂りすぎないように調味料の使用を控えている傾向がわかる。また油や砂糖も使用を控えているため低エネルギーになっていると考えられる。食品別に好まれる調理方法を見ると、肉料理では炒め物、魚料理では焼き物、野菜料理では煮物が好まれていた。

図 2-7 の好きな味については酸味のあるものを好む人が 30.0%、旨味のあるものを好む人が 27.5%、甘味のあるものを好む人が 25.0% であった。塩味は好まれなかった。

図 2-8 の料理はいつも誰が作りますか。では、自分で作ると答えた人が、35.0%、他につくってもらった、または市販品を利用していた人が 65.0% であった。また料理を作る人はほとんどが女性で一人で食事をする個食の人はほとんどいなかった。

図 2-9 の噛んだときの好きな感触については、全体では硬い 12.1%、やわらかい 36.4%、ぱりっとした感じ 48.5%、粘り気がある感じ 3.0% であった。これは男女ともに同じ結果であった。

図 2-10 の歯についてでは、良いと答えた人が 18.2%、普通と答えた人が 42.4%、悪い

透析患者における食事摂取量と献立について

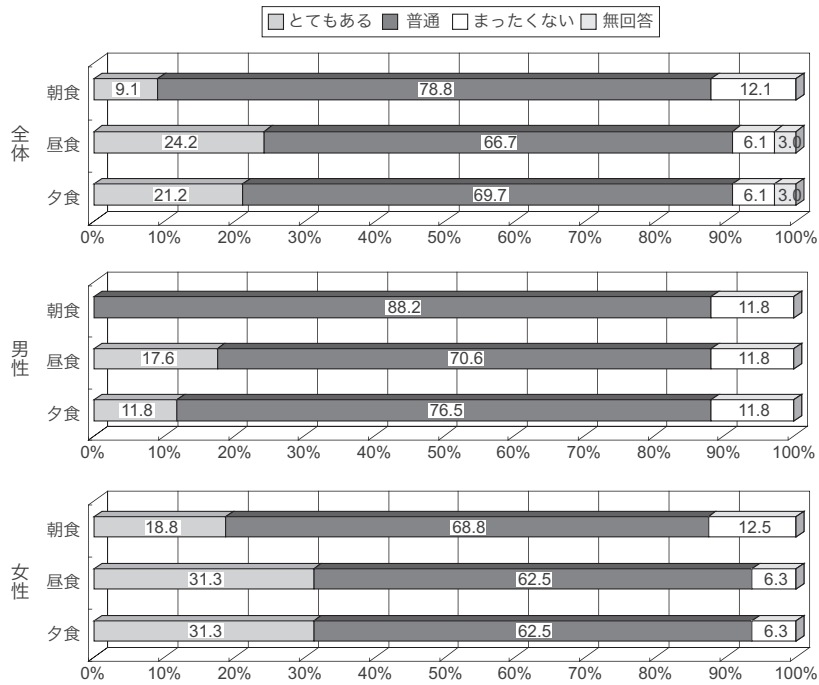


図2-1・食欲はありますか

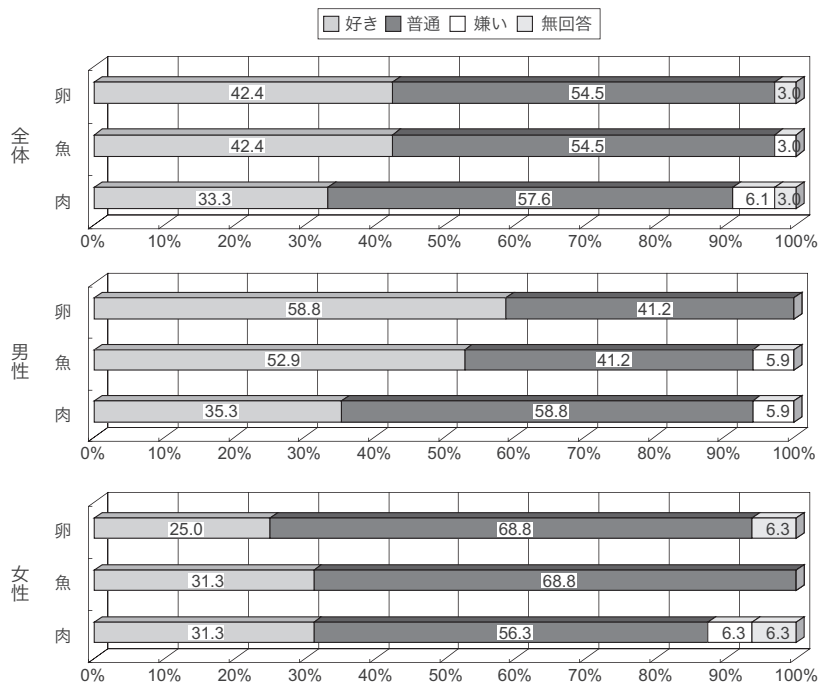


図2-2・好き嫌いはありますか

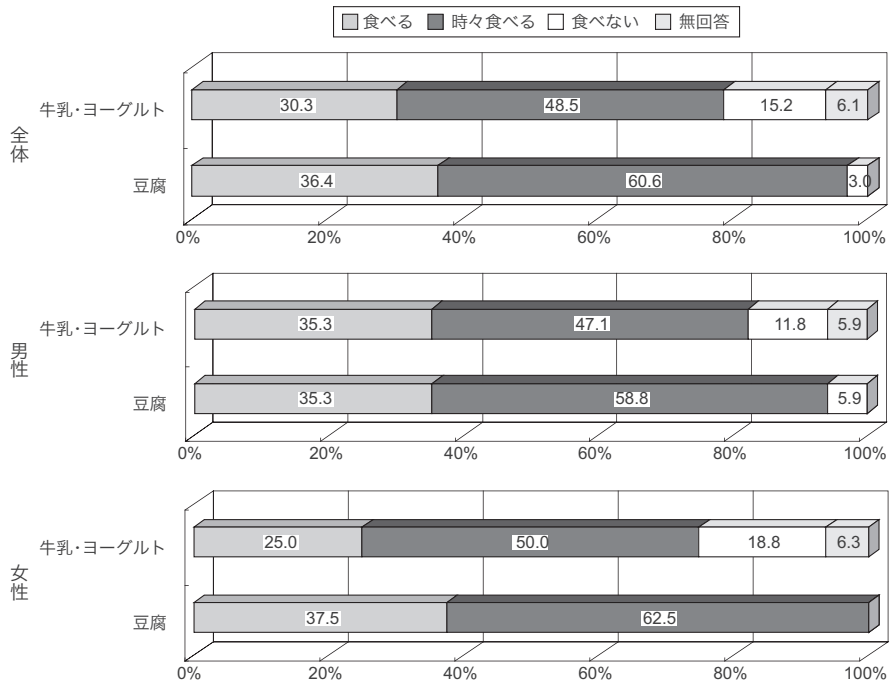


図2-3・牛乳およびヨーグルト類は食べますか

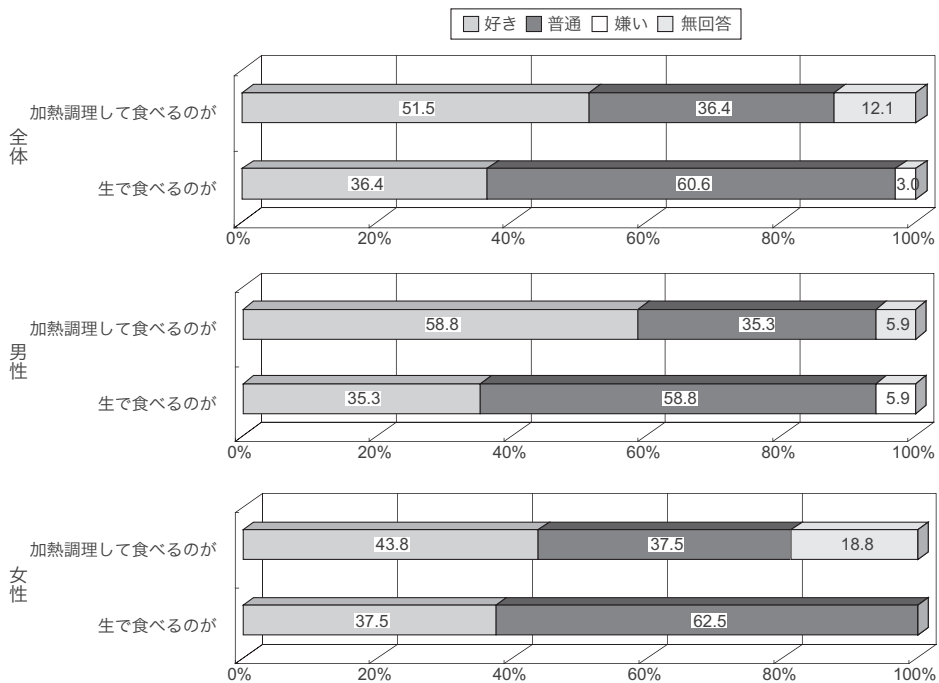


図2-4・野菜について

透析患者における食事摂取量と献立について

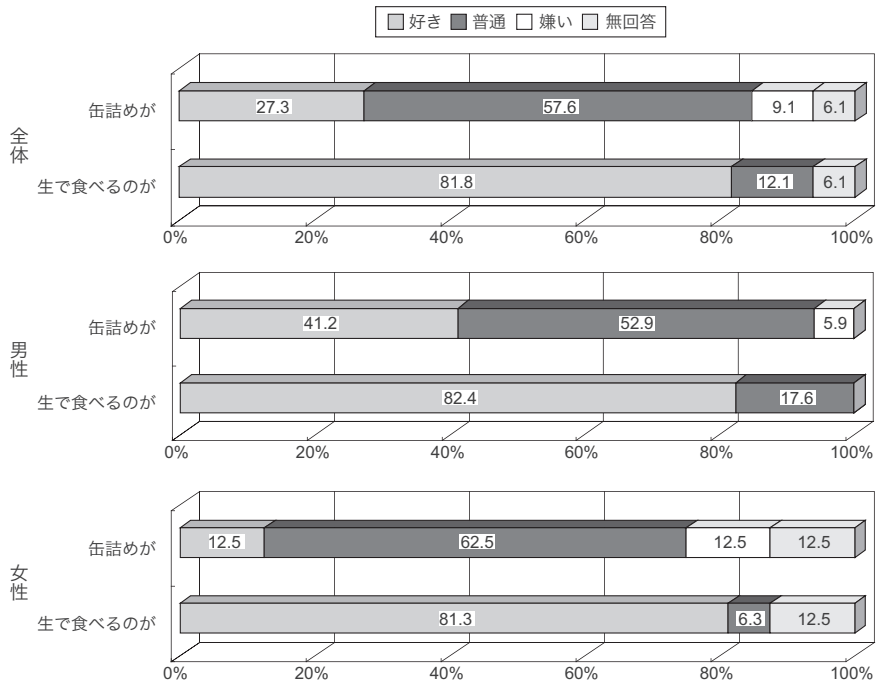


図2-5・果物について

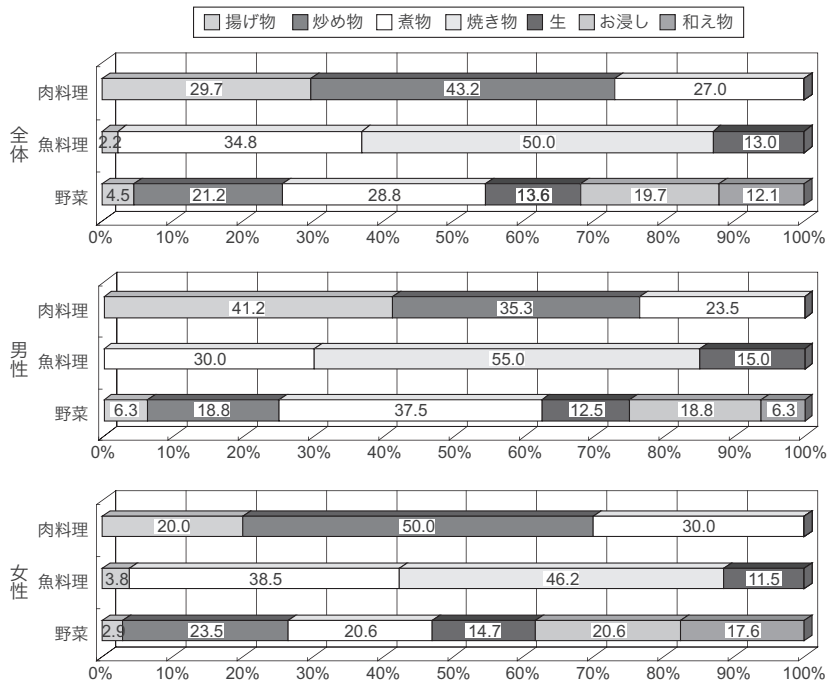


図2-6・どのような調理方法を使いますか

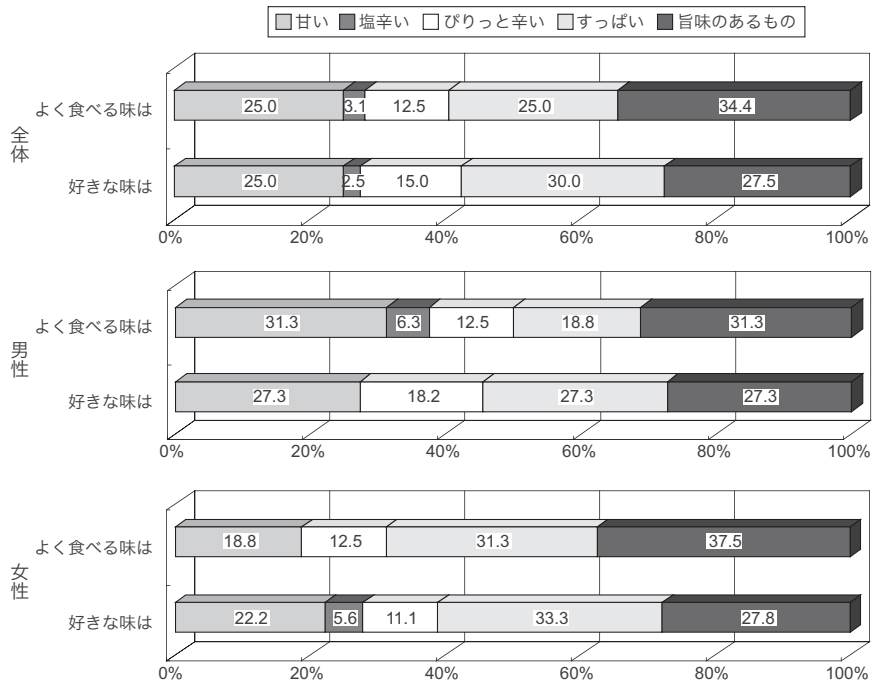


図2-7・好きな味について

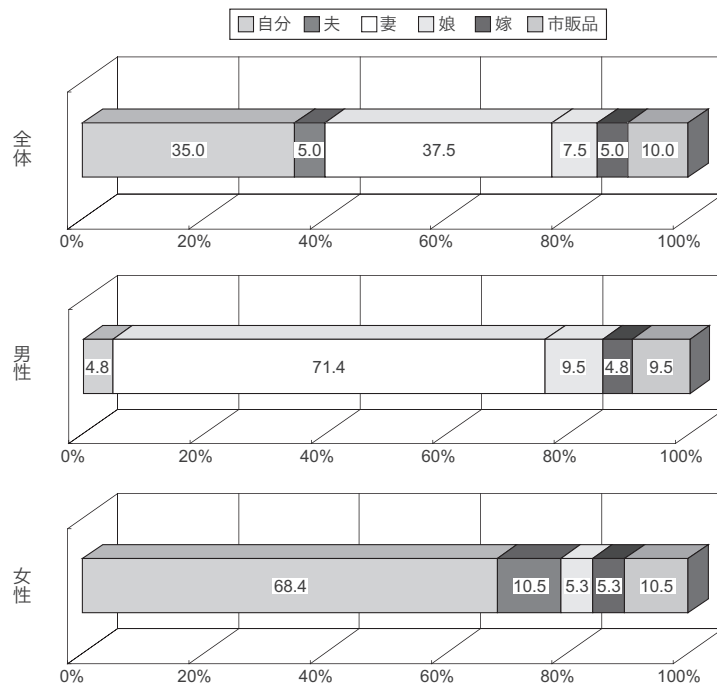


図2-8・料理はいつも誰が作りますか

透析患者における食事摂取量と献立について

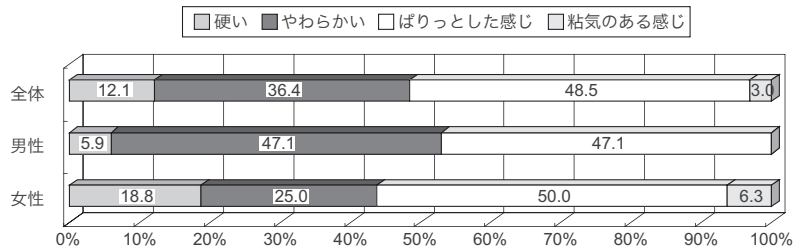


図2-9・噛んだ時の好きな感触について

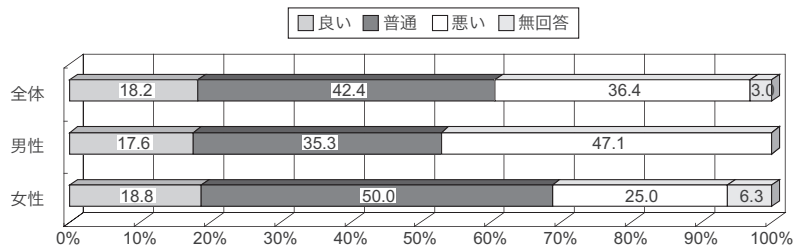


図2-10・歯について

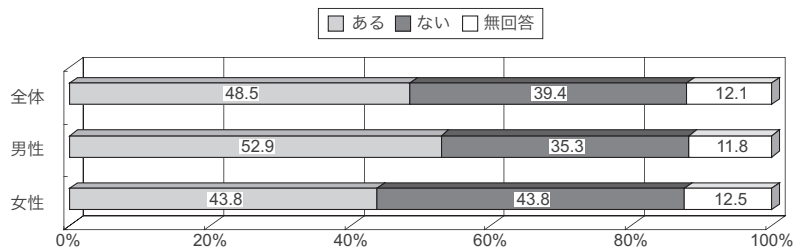


図2-11・食べないようにしている食品について

と答えた人が36.4%であった。肉よりも身のやわらかい魚を好む傾向であった。

図2-11の食べないようにしている食品については、あると答えた人は48.5%、ないと答えた人が39.4%であった。生野菜、果物、塩辛いもの、加工食品、乳製品等が食べない食品としてあげられた。

3. 献立作成

透析患者のお弁当の残食調査、食事調査の結果に基づいて、春夏秋冬の1日の献立を作成した。栄養バランスはもとより家庭で簡単に調理できる料理を心がけ献立を作成した。表7はその献立一覧である。この献立は、ご飯もの、パンおよびめん料理、肉料理、魚料理、卵料理、大豆製品の料理、乳製品の料理、芋料理、野菜料理、果物に分類をして一覧とした。これは、腎臓病の食品交換表の基本となる「たんぱく質」、「エネルギー」、「食塩」、「水分」を医師の指示に合わせて摂ることおよび交換表の食品群を基本とし、春夏秋冬として一食の献立となるように分類したものである。また、表8はその献立の中で夏の一日の献立として組み合わせた一例である。

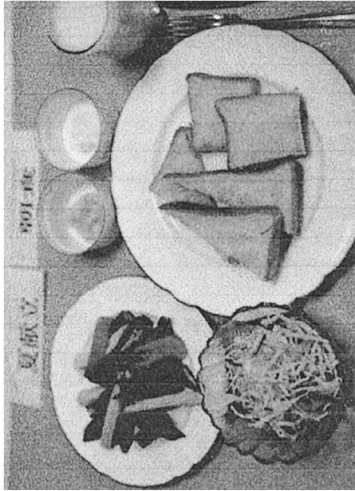


表7 春夏秋冬の料理一覧

	春	夏	秋	冬
主食	<p>ご飯 食パン（マーガリン、ジャム） おにぎり（ごま、梅干し） 卵とじうどん 桜ご飯 ホットドッグ チャーシューメン 菜めし シナモン風食パン シーフードピザ ピースご飯 トースト（バター、はちみつ） ハヤシライス たけのこご飯 レーズンパン シナモントースト</p>	<p>ご飯 卵サンド フレンチトースト ロールパン（バター、ブルーベリージャム） 冷やし中華 ツナサンド オムライス クレープ そうめん シーフードカレーライス コーンフレック 焼きうどん シーフードスパゲティ ガーリックトースト 冷製スパゲティ トースト（マーマレード、バター） 焼きおむすび ホットケーキ ドライカレー</p>	<p>ご飯 親子丼 おにぎり（あみ・昆布佃煮） きのこご飯 ホットサンド すいとん 麦とろ飯 ハヤシライス 鯛めし 天ぷらそば ホットケーキ ひじきご飯（油揚げ） 雑煮 トースト（バター、ジャム） 三色丼 卵とニラの雑炊 いり卵のサンドイッチ ロールパン チキンライス</p>	<p>ご飯 ホットケーキ 食パン（バター、マーマレード） 五目ご飯 トースト（バター） 焼きうどん 二色丼 鉄火巻き 五目チャーハン 散らし寿司 バリバリ焼きそば 煮込みうどん</p>
肉料理	<p>肉団子 ハンバーグ 炒めウインナー サイコロステーキ 牛肉と凍り豆腐の煮物 春巻き ささみフライ ポトフ</p>	<p>牛肉のロール巻き（中華風） 豚肉とジャガイモ炒め 焼きギョウザ 焼肉 ゆで豚のごまソースかけ 生揚げの肉詰め ドライカレー</p>	<p>和風鶏肉ステーキ 豚肉の青しそ巻き フライ盛り合わせ（ヒレカツ） ハヤシライス ホイル焼き（鶏肉） 沢煮鮎 ベーコンエッグ カレー風味炒め（豚肉、パインアップル） チキンライス 大根と豚バラ角煮 ひき肉となすの重ね焼き</p>	<p>肉じゃが（豚バラ） 豚肉ボン酢かけ 田舎汁（鶏肉、豆腐） から揚げ 炒り鶏 カツ煮 レバーしょうが煮 牛肉のかき油炒め 牛肉時雨煮 鶏肉のみそ付け焼き</p>
魚料理	<p>酢の物（いか） 煮魚（生り節） えび辛味炒め タコマリネ 鯖のから揚げ 焼き魚（鯖（味噌）） えびとチンゲン菜の炒め物 ゆで卵とイカのマリネ カレイホイル焼き アサリと小松菜の半マヨネーズ和え</p>	<p>サーモンバター焼き 貝柱の酢の物 焼きはんぺん 酢の物（ワカメ、小女子） 煮魚（まなかつお） かつおたたき 鰯のから揚げ（甘酢あん） アジの姿煮 スパゲティ（シーチキン）</p>	<p>アジの南蛮漬け わさび酢和え（蟹） ホイル焼き（たら） 酢みそ和え（いか） フライ盛り合わせ（エビフライ） 天ぷらそば いかオープン焼き サバの竜田揚げ ホウレンソウとアサリのクリーム煮 わかさぎの焼き浸し</p>	<p>焼き魚（鮭） （さんま） （ししゃも） （サーモン） メルサーサのレモン蒸し 山かけ いかのから揚げ 牡蠣鍋 鱈のおろし煮</p>
卵料理	<p>炒り卵 卵焼き だし巻き卵 卵とじ（グリーンピース、桜エビ） イタリアンオムレツ風 卵とじ（さやえんどう） ゆで卵といかのマリネ 目玉焼き</p>	<p>スクランブルエッグ ゆで卵 卵とじ（モロヘイヤ） 卵とじ（春雨） ニラと卵の炒め物 ホットケーキ</p>	<p>卵豆腐 炒り卵 鯛めし ベーコンエッグ 半熟卵 ボーチドエッグ 三色丼 卵とニラの雑炊 サンドイッチ（炒り卵）</p>	<p>オムレツ 目玉焼き お好み焼き（卵、いか） 炒り卵 煮込みうどん みそ汁（卵） 茶碗蒸</p>
大豆製品	<p>がんもどき煮物 うの花 田楽 白和え 山椒味噌豆腐 ごま豆腐 牛肉と凍り豆腐の煮物 豆腐のグラタン 豆腐ステーキ 白和え（ひじき）</p>	<p>大豆のスープ あんかけ豆腐 麻婆豆腐 生揚げと朝顔葉の煮物 アズキゼリー 冷奴 豆腐の卵とじ にが瓜と豆腐の炒め物 生揚げの肉詰め すまし汁（豆腐、しいたけ）</p>	<p>豆腐ハンバーグ うの花 豆腐とニラの炒め物 みそ汁（豆腐、ワカメ） ごま豆腐 関東煮 納豆おろし和え 炒め煮（根菜、豆腐） 福袋</p>	<p>うの花 みそ汁（豆腐） 豆腐の吸い物 煮やっこ 高野豆腐煮物 白和え 湯豆腐 揚げだし豆腐</p>

透析患者における食事摂取量と献立について

乳製品	ヨーグルト ホットミルク ブラマンジェ 野菜ミルク煮 ヨーグルトゼリー イチゴミルク 豆腐のグラタン チーズ巻き揚げ フルーツヨーグルト	アイスマルク 牛乳かん ヨーグルトサラダ オレンジシェイク イチゴ牛乳 ホットケーキ	トマトのチーズ焼き フルーツブラマンジェ ヨーグルトサラダ 利休押し栗 ホットケーキ 牛乳かん フルーツヨーグルト クリーム煮（ホーレンソウ、アサリ）	ミルク 南瓜のミルク煮 バナナミルク 牛乳寒天 ミルクコーヒー ミルクティー ヨーグルト
芋類	さつまいものから揚げ さつまいものシナモン風味 長芋わさび和え 大学芋 衣かつぎ とろろ芋 さつまいものサラダ ポトフ	きんとん（さつまい芋） ジャガイモの炒め煮 コンソメスープ（ジャガイモ、グリーンアスパラ） フライドポテト 山芋のあめ煮 みそ汁（冬がん、ねぎ） 春雨卵とじ ジャーマンポテト 南瓜サラダ	ジャガイモのベーコン炒め 里芋おかか煮 ふかしいも 関東煮 利休押し栗 ポテトサラダ コンニャクの金平 里芋ゆず味噌かけ	とろろ芋 さつまいもの天ぷら さつまいもとりんごの甘煮 里芋煮物 粉ふき芋 ジャガイモの煮物 長芋わさび和え 長芋甘煮
野菜料理	煮野菜 酢味噌和え（タケノコ、春雨） サラダ（鮭） サラダ（ツナ） 春雨サラダ 小松菜のベーコン炒め 蒟と菜の花の煮物 温野菜 野菜炒め 南瓜オリーブ油焼き セロリ金平 ピーナツサラダ 野菜のミルク煮 沢煮椀 焼きトマト コーンサラダ 筍の煮物 酢の物（えのき茸、きゅうり） ガーリック炒め（しし唐辛子、マッシュルーム） キャベツサラダ 辛し和え（菜ばな） さやえんどう卵とじ フルーツサラダ ワカメのごま酢和え ピーナツ和え（春菊） 酢の物（きゅうり、春雨） 辛しマヨネーズ和え（小松菜、アサリ） キャベツソテー ポトフ	トマトサラダ（①） トマトサラダ（②） パンブキンサラダ 枝豆塩茹で オクラとトマトのサラダ 大根サラダ スイートコーン ごま和え（モロヘイヤ） ホウレンソウソテー ひじきの煮物 煮浸し（モロッコ） グリーンサラダ 枝豆のおろし和え モロヘイヤのソテー 切り干し大根の煮物 ゆで野菜サラダ 和風サラダ 酢の物（えのき茸、きゅうり） もやしとピーマンの辛味炒め セロリとトマトのサラダ 酢の物（パインナップル、ワカメ、春雨） サワークラフト オクラソテー 辛し和え（小松菜、油揚げ） にんじんサラダ ピーマンの土佐煮 ニラと卵の炒め物 トマトスライス かいわれ大根サラダ レモンサラダ	お浸し（ホウレンソウ、白菜） 含め煮（玉かぶ、チンゲン菜） ピーナツ和え（さやいんげん、もやし） 焼きなす バター炒め（さやいんげん） ふろふき大根 コーンサラダ ピーナツ和え（桜えび） なすと南瓜の煮物 マセドアンサラダ とろろほうれん草 沢煮椀 金平ごぼう サラダ（カリフラワー、ラディッシュ） かぶ酢漬け 関東煮 煮物（根菜、コンニャク） 辛し和え（さやいんげん） トマトのチーズ焼き 繊維切り野菜の梅肉和え 蓮根の金平 ごぼうサラダ ほうれん草とアサリのクリーム煮 にんじんサラダ 炒め煮（豆腐、根菜）	サラダ（ささみ） ポテトサラダ 野菜サラダ 白菜とみかんのサラダ 吸い物（かまぼこ入り） ごま和え（ほうれん草） ごま和え（白菜） 糸コンニャクのピリピリ炒め お浸し（小松菜） えのきの清汁 かぶの清汁 小松菜の清汁 繊維切りキャベツ 切干大根の煮物 白菜の煮浸し 蓮根の煮物 ワカメスープ ひじきの煮物 ポテトマヨネーズ焼き 筑前煮 野菜炒め 菊花かぶ酢漬け 二色お浸し 野菜甘酢炒め ゆで野菜
果物	いちご りんご フルーツヨーグルト バナナ あま夏 アップルジュース いちごミルク フルーツサラダ メロン	すいか フルーツポンチ メロン ぶどう 桃 幸水 オレンジシャーベット オレンジシェイク いちごミルク	フルーツサラダ 利休押し栗 アップルジュース フルーツヨーグルト りんご みかん フルーツポンチ	グレープフルーツ 柿 なし りんご いよかん キウイヨーグルト 温州みかん 干し柿 フルーツサラダ オレンジ

表 8 夏 の一 日 の 献 立

		
トースト オクラソテー レモンサラダ オレンジシェイク	焼きおむすび ゆで豚のごまソースかけ 春雨とじ	ご飯 鰯の空揚げ甘酢あんかけ 小松菜の辛し和え 果物（桃）
エネルギー 1984kcal	蛋白質 62.1g	食塩 7.7g
	カリウム 1883mg	リン 887mg
		カルシウム 673mg

4. まとめ

- ① 透析時のお弁当献立の残食調査から、ボリュームは満足できるものであったが、栄養素の面からみると 1/2 程度しか摂取されていなかった。また揚げ物中心の濃い味付けであり、たんぱく質とカルシウムが不足していた。
- ② 食事調査のアンケートからは、食欲があり、魚および卵を好む傾向がみられ、牛乳および乳製品、豆腐類は水分を気にして控えている傾向がみられた。同様に塩分を摂りすぎないようにするため、調味料や調理方法を工夫していた。また、野菜や果物は生で食したいと思っている人が多かった。

以上の結果を踏まえて、透析患者の参考となるような一日の献立を、栄養面を考慮し、なおかつ四季の献立として作成をした。今後は、患者の一日の栄養摂取量の実態調査を中心として、透析時患者の献立提案を検討したい。

最後になりましたが、本研究にご協力いただいた N クリニック院長はじめ、管理栄養士、看護師さんらに感謝致します。

注

- 1) 愛知県透析医会 <http://www.2s.biglobe.ne.jp/hp-aichi/>
- 2) 中野典子, 宇野良子: 透析患者におけるカリウム除去の検討, 椋山女学園大学研究論集 第 32 号 自然科学篇, pp. 41-51, 2001

参考文献

- 中尾俊之, 金澤良枝, 松本博, 岡田和也: 透析患者の健康をめざした食事療法, 腎と透析 Vol. 42 No. 6 pp. 889-892, 1997. 6
- 健康・栄養情報研究会: 第六次改訂日本人の栄養所要量 食事摂取基準, 第一出版(株), 1999
- 木村玄次郎: ワンポイントノートで学ぶ透析療法の基本, (株)東京医学社, 1997
- 衣笠えりこ, 神代志保: 合併症への対策——栄養障害, 腎と透析 Vol. 42 No. 6 pp. 819-823, 1997
- 後藤昌義, 滝下修一: 新しい臨床栄養学 改訂第 2 版, 南江堂, 1995
- 安西志保子: 透析食ガイドブック, (株)日本メディカルセンター, 1989
- 飯田喜俊: 透析患者の生活指導ガイド, 南江堂, 1999
- 井上アヤ子, 花岡瞳, 鈴木和子, 三村信英, 高橋興亜, 山下光雄: 腎臓, 病を治す 365 日 (透析中) 献立集, 同文書院, 1987
- 出浦照國: 慢性腎不全のための低たんぱくメニュー 〈でんぷん製品を中心として〉, 第一出版(株), 1994
- 足立己幸, 針谷順子: 食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表, (株)群羊社, 1998
- 山口迪夫: 日本食品成分表, 医歯薬出版(株), 1996
- 社団法人 愛知県栄養士会: 介護に役立つ食と栄養 100 講話集, 1998
- 玉川和子, 羽岡章子, 松下ツイ子: 臨床栄養学実習書 第 7 版, 医歯薬出版(株), 1996
- 出浦照國: リンとカルシウム——慢性腎不全保存期の食事, 医学のあゆみ Vol. 161 No. 3 pp. 29-32, 1992