

腎不全患者さんの栄養指導

第2回 CKD 患者さんからの質問に答える

奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科 特任准教授
管理栄養士・未病専門指導師 熊代千鶴恵先生

第二回目は、実際に患者さんから寄せられた質問に熊代先生に答えていただきました。普段の食事生活の中で聞いてみたいと思うことがあれば視聴者の方も質問をお寄せ下さい。

Q.1 外食や旅行をする時、食べる目安のようなものはありますか？

外食や旅行というとたんぱく質がひっかかってくると思うんですね。だから、たんぱく質の選び方、要するに訓練をしておくことが一番大切だと思います。

そのほか、外食で馴染みの店を作っておくというのも一つの方法です。その人にちゃんとお話しておきます。選び方としては、例えば肉とか魚がメインになるような焼き魚定食というようなものではなく、もちろん定食を選んで頂くのが一番いいんだけど、(前回)たんぱく質を減らしてもわからないような食べ方の所でお話ししましたように、何もかも混ざっているようなメニューを選ぶ。例えば丼だったら中華丼とか、もちろん親子(丼)なんかもそうですし、あるいは中華では八宝菜とか色々あろうかと思います。そういう時の五つの分(肉類・魚介類・卵類・豆類・牛乳)の所だけを自分で減らすということが一番大切になろうかと思います。

エネルギーが当然足りなくなりますから、お家に帰った時に朝とか夕・昼とかで補充しておく。あるいは先程申しましたような物(ペットボトルの水に粉飴を溶かしたもの)を提げて行って飲んでいただくなどして、自分の問題ですから自分でやらないといけないと思います。たんぱく質 30g、40g の食事がいかほどの物であるかというのは、やっぱり一応勉強していただく。それからじゃないと外食というのは大変だと思うんですね。

旅行の時なんかは、レトルト食品が結構専門的に出ております。衛生面やその他のことを気になさる方もおられるかと思いますが、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分・リン・カリウム・カルシウム、この辺までの成分はきっちり出ていますね。だから中華丼なら中華丼のレトルトを持って行って、旅先でご飯だけいただいてそれを温めてもらうとか、そういうことも可能かと思います。

もう一つは外食、あるいは旅行の時出てくるおかずをそのまま召し上がって、主食だけを替える。主食を低たんぱくの主食にする。そしたらその分が浮いてきますからそれをお

かずに回せる。要するに元々のたんぱくに回せる。今は、ご飯だけを持ち歩きできますから、「これを使ってください。」と言うことは十分可能だと思います。カレーなんかでもこのご飯にそのカレーかけて、と言えいい訳ですから。

ただ、でんぷん米と言われるようにこれは炭水化物ですから、扱いをあまり下手にやると糊を食べているような感じ、上手くやるとおこわを食べているみたいにもちっとした感じになりますね。だからこれもやっぱりどうしたら上手く炊けるか、炒められるかという問題が出てくるかと思うんですけども、ご飯になっている物は、よくよくほぐして炒めてもらうのが一番です。

私の今までの経験では、炒飯に使っていただく。ご飯として例えばおむすびとかそういうものにして持って行って、おかずだけを買う。そういう時にはちょっとお酢を合わすんですね。酢飯にしとくと美味しくいただける。おむすびにする時なんかあまりきつく握らないで、きつく握ると糊が固まって食べる時に固くなってしまいますから、ふわっとサララップのような物に包むような程度でね。そうしたらお店へ行っても「ちょっと悪いけど、ご飯これ温めて」っていう風な。そういう意味でも馴染みのお店っていうのは非常に大切かと思えます。

もう一つは、大阪では生活習慣病を対象に出来たようなんですが、「外食表示の店」っていうのがありまして、外食表示のマークのついたお店で、ある程度栄養価を出しているお店がありますので、自分のお勤めとかその他の所で探していかれるのがいいですね。だから旅行の時は絶対どちらか持ち運ぶ、持って行くというのが大切になろうかと思えます。

Q2. 「塩分〇%カット」と書かれていても塩化ナトリウムの代わりに塩化カリウムが使われています。カリウムは大丈夫ですか？

特に「無塩醤油」っていうようなものは全部カリウムですね。あるいはマグネシウム塩っていう物もありますね。なるべくそういうものは使わないようにする。もし摂ってしまったら水分を沢山摂っておしっこに流すっていうことも一つの方法です。要するに薄める。

カリウムとの関係なんですけども、カリウムとナトリウム、ナトリウムって Nacl で塩分の元ですよ。これをカリウムに置き換えているんですけども、カリウムとナトリウムっていうのは非常に体の中で仲良しで、すぐ手をつないでおしっこに出してくれる。だからナトリウムを摂り過ぎた場合でもこのカリウムが入ってくることによって下げることができるので、そうカリウムの心配は無塩以外はいらないと思いますけども。勿論使わないにこしたことはないですが、カリウムが入ってるからダメよ、という風なことまでは私はお話ししたことはありません。かえって食塩を入れてカリウムを引き出すというような方法がありますし。

ここで一つ、ナトリウムと食塩の関係なんですけども、Nacl とか書いてあったらこれは食塩で、表示に Na と書いてあったらこれはナトリウムです。Na つまりナトリウムの値を

393 で割ったものが食塩 1 g と同じなんです。 「ナトリウム(mg)÷393=食塩 1 g」だから、約 400mg で割ると食塩 1 g になるということ覚えておいてくださったら換算しやすくもいいかと思います。

Q3. デパ地下のお惣菜をよく利用しますが、成分表示がないので不安です。

これも自分のたんぱく質の選び方、使い方っていうのをよく承知した上で惣菜を選ぶということです。訓練しておくことは勿論なんですけども、最近は（食品成分）表示のあるお店も増えてきています。丁度今ここで話している食品普及協会さんがそういうことに力を入れて、今いろんな所と交渉してやられているということです。あるいは先程から私がたんぱく質の選び方のところでお話したことに気をつけて訓練しておく、それがやっぱり一番大切だと思います。

冷凍食品にしましても同じことが言えると思います。ただ細かい事が書いてないというので、四大栄養素ぐらいは書いてあっても他のものが表示してないというようなこともありますので、これは各メーカーに突っ込んでいかないといけない事だと思います。メーカーはそういうのも全部出さなければいけないようになっているはずですから。

Q4. 加工食品には、リンが多く含まれていると聞きました。食べても大丈夫ですか？

この時代ですからそういうものを使わないという訳にはいかないかと思います。CKD、慢性腎不全保存期の間は、たんぱく制限が出来ていれば当然リンも下がっています。ところが透析になりあるいはそれ以降になりますと、やっぱりまた普通のたんぱく質になりますからおっしゃる通り加工食品には特に多いですね。

リンもカリウムと一緒に、ある程度お水の中に溶け出る。だから、さらすとかあるいはちょっと茹でるとか。冷凍食品でも単品であればそれが出来ると思うんですけど、先程言った中華丼の素とかいうような物はちょっと難しいかと思います。なので、選ぶときにやっぱり何を選ぶか、次に自分が調理する為にどうするかっていうことを考えていただいて、使うなどは言えませんがあまりお使いにならない方がいいんじゃないかと思います。それだったら自分で冷凍食品、自分で冷凍とか作られたらいいと思いますよ。

Q5. 患者さんと接する中で感じる課題はありますか？

皆さん、どこの病院に行かれても栄養相談というのはありますので基礎知識は受けていらっしゃると思います。ただその時にどこまで納得して相談を受けているか、あるいは相手がどこまで相談に応じてくれるか、これは栄養士も勉強していかないといけない問題です。あるいは何々が食べたいというところまで聞いて、それだったらこう調理しなさいと。

患者さんもよく勉強しはりますから学問的な事、栄養的な事だけじゃなく実際に調理して口に入れる形の所までやっぱり話してあげる、相談にのってあげる、というのが一番いいかと思います。

今までは私は、カリウムについては全体で一日のお料理のうち 20%~30%減るよ、あるいはじゃがいもとか肉は切り方によってこれだけ減るよ、とか全体的なデータしか持っておりませんので、そういう個々のデータはこれからもっと必要になろうかと思っています。

(以上)