

特集

1:「腎臓にやさしい食事」

～継続して取り組むためのポイント～

2:「栄養指導時によく聞かれる質問Q&A」

特定医療法人 衆済会 増子記念病院 臨床栄養課 主任:朝倉 洋平先生



アンケート  
報告



ゆめレシピ  
掲載

## 特集1

# 腎臓にやさしい食事

～継続して取り組むためのポイント～



増子記念病院  
臨床栄養課 主任

あさくら ようへい  
**朝倉 洋平 先生**

## プロフィール

平成14年3月 川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 卒業

平成14年4月 医療法人 衆済会 増子記念病院 入社

平成14年5月 管理栄養士(国家資格) 取得

平成27年～ 医療法人 衆済会 増子記念病院 臨床栄養課 主任

### ○学会所属・資格

(所属学会)

日本栄養士会

日本臨床栄養代謝学会

日本病態栄養学会

(所属認定資格)

日本臨床栄養代謝学会 学術評議委員

日本臨床栄養代謝学会 栄養サポートチーム専門療法士

日本病態栄養学会

病態栄養認定管理栄養士

日本病態栄養学会

腎臓病病態栄養専門管理栄養士

## 1 腎臓にやさしい食事のポイント

慢性腎臓病の進行を遅らせるための総合的な管理を保存療法といい、食事療法はその中でも、重要な役割を担います。食事療法は、一般的に腎臓の機能が正常の60%を下回ったときから開始されます。その目的は、体重(体調)を維持しながら、慢性腎臓病の進行を遅らせることとなります。適切な食事療法を実践することで、腎代替療法である血液透析や、腹膜透析、腎移植の導入時期を遅らせることも可能となります。

食事療法のポイントは、次の3つとなります。

・塩分の制限 ・たんぱく質の制限 ・適正なエネルギーの確保

### i: 塩分の制限

腎臓は、体内の水分と電解質のバランスを調節しています。腎臓の機能が低下した状態で、塩分を過剰に摂取すると身体の中に水分をため込み、高血圧や浮腫の原因となります。高血圧は、腎臓に過度な負担をかけ、腎臓の機能低下を加速させてしまいます。そのため、塩分の制限が必要となります。

## ii:たんぱく質の制限

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、身体を構成する重要な栄養素として吸収されます。通常、過剰に摂取したたんぱく質は、老廃物として腎臓から尿中に排泄されます。しかし、腎臓の機能が低下していることで、老廃物の排泄が十分に行えず、

- ・血液中の老廃物が蓄積し、尿毒症を引き起こす。

- ・老廃物が腎臓に負担をかけ、さらに腎臓の機能を低下させる。

これらを防ぐために、腎臓の機能の程度に合わせて、たんぱく質を適正な摂取量に制限する必要があります。

## iii:適正なエネルギーの確保

体重(体調)を維持し、健康的に食事療法を実践するためには、適正なエネルギーを確保する必要があります。しかし、腎臓への負担を軽減するために、たんぱく質を制限すると食事からの摂取エネルギーも不足し易くなります。このような状態は、実際の栄養指導の現場でも多く見られ、まじめで一生懸命な方ほど、摂取エネルギー不足に陥り易いことに注意して下さい。

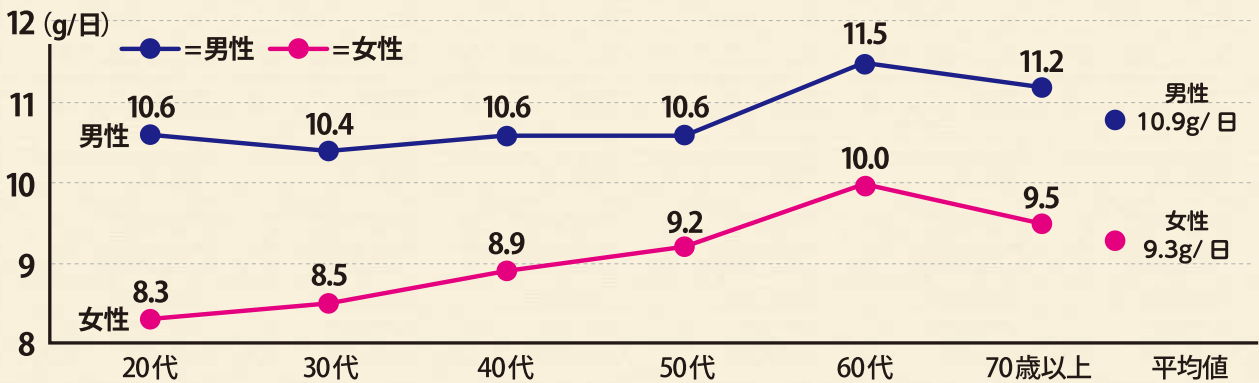
摂取エネルギーが不足すると身体のだんぱく質(骨格筋など)が分解され、不足した分のエネルギーを補おうとします。その結果、摂取エネルギーの不足は、たんぱく質を多く摂取したときと同様の状態となり、血液中の老廃物が増加し、腎臓に過度な負担がかかります。このような状態になると、体重は減少し、体調を維持することも難しくなります。これらを予防するために、たんぱく質を含まない油や砂糖類で、適正なエネルギーを確保する必要があります。

近年の超高齢社会が反映され、日本腎臓学会より「サルコペニア・フレイルを合併した保存期CKDの食事療法の提言」が作成され、エネルギー・たんぱく質補給の考え方や、たんぱく質の制限を緩和する場合の目安量も具体的に示されています。

## 2 具体的な塩分制限の方法

私たちは、図1に示すように、平均して男性で1日あたり約11g、女性で約10gの塩分を摂取しています。腎臓にやさしい食事とするためには、1日どの程度まで塩分を減らす必要があるのでしょうか。答えは、1日6g未満が目標となります。ということは、簡単に言ってしまうと、一般健康人の約半分程度まで塩分を減らせば良いことになります。それでは、少々簡単すぎるので、もう少し詳しく。1日6gで1日3回、食事をすると、腎臓にやさしい食事では、1食2gまでの塩分に調整する必要があります。1食2gの塩分量の食事、あなたはイメージが湧きますか？

## 図1 年代別の食塩摂取量の平均値










腎臓にやさしい食事では、  
**「1日:6g」未満へ (1食:2gまで)**

(令和元年 国民健康・栄養調査 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別))

そこで、図2の塩分約1gを含む調味料の量を示します。例えば、濃口しょうゆであれば、5cc(小さじ×1杯)に、塩分約1gが含まれます。具体的な料理で例えると、濃口しょうゆ5ccを、目玉焼きにかけて食べた場合、塩分約1gを摂取したことになります。ということは、イメージとして、1食約2gの塩分量の食事は、濃口しょうゆ5cc×2回分のみで調整した食事ということになります。なかなか厳しい塩分制限ということをご理解頂けますでしょうか。そこで、便利な減塩食品として、減塩げんたしょうゆ★1を紹介します。減塩げんたしょうゆの場合、15cc(大さじ×1杯)で塩分1gを含むため、通常の濃口しょうゆと同じように使用すれば、塩分を1/3まで減らすことが可能となります。

## 図2 塩分約1gを含む調味料の量

こいくちしょうゆ 5cc 5cc×1杯 	ウスターソース 10cc 5cc×2杯 	ケチャップ 30g 15cc×2杯 
減塩げんたしょうゆ 15cc★1 15cc×1杯 	信州みそ等 10g 5cc×1杯+5cc×1/2杯 	小さじ: 5cc  大さじ: 15cc 

「こいくちしょうゆ: 5cc」≒「塩分: 1g」

(増子記念病院 臨床栄養課 朝倉資料)



図3に、調理方法で大きく異なる塩分量を示します。例えば、同じ魚料理でも、その調理方法に含まれる塩分が大きく異なることを示しています。煮付けの場合(中塩)、料理全体に塩分が行き渡るため、塩分を多く使用する割に、塩分を強く感じることはできません。反対に、塩焼きの場合(外塩)、料理の表面のみに塩分を振りかけるため、少ない塩分で調理ができ、しかも塩気を強く感じるすることができます。この中塩、外塩を食品で例えると、中塩は食パン、外塩はポテトチップスとなります。使用されている塩の量は食パンよりポテトチップスの方が少ないのに、塩気はポテトチップスの方が強く感じますよね。これが、中塩・外塩の特徴となります。

### 図3 調理方法で大きく異なる塩分量

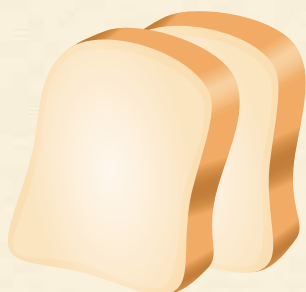
## 【中塩】

◆煮付け：約 **1.0g**

(切り身魚 50g の場合)



※写真はイメージです。



食パン6枚切り  
(60g×2枚)

塩分：**1.4g**

## 【外塩】

◆塩焼き：約 **0.5g**

(切り身魚 50g の場合)



※写真はイメージです。



ポテトチップス  
(85g×1袋)

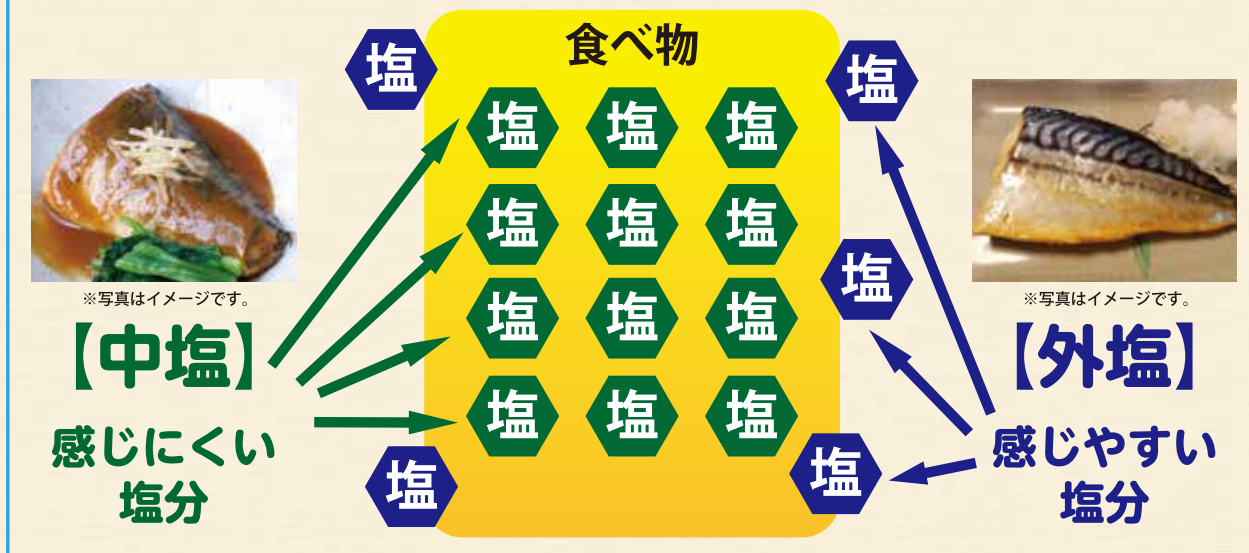
塩分：**0.9g**

(参考：第4版 塩分早わかり 女子栄養大学出版部、日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

イメージを図にしたものが図4となります。

**図4** 塩を強く感じる**外塩**を取り入れよう!

**食べ物に含まれる塩分のイメージ**



(増子記念病院 臨床栄養課 朝倉資料)

図5で、外塩を利用したレシピを一つ紹介します。大根をだしで軟らかくなるまでじっくり煮て、最後に、両側外側だけに塩味を加えます。外側だけに塩気を付けることで、少ない塩分でもしっかり味を感じることができる1品です。

**図5** 外塩でメリハリ!

食品名	重量 (g)	食塩 (g)
大根	80	0
だし汁 (かつお・昆布)	100	0.1
バター	2	0.04
減塩げんたしょうゆ	5	0.34
みりん	3	0
パセリ	0.1	0



エネルギー	たんぱく質	食塩
40kcal	0.8g	0.48g

**【ポイント】**  
 ・外側両面、表面のみを味入れし、焼く  
 ・煮物や、おでんにも応用可能

(参考：日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂))

**【作り方】**

- ①大根を 3cm 幅に切って、だし汁で軟らかくなるまで煮る。(30 分程度)
- ②フライパンにバター、減塩げんたしょうゆ、みりんを入れ、加熱する。
- ③②に、だし汁を切った大根を加え、両側の表面のみ、焼く。
- ④器に盛り、刻みパセリをのせる。

(レシピ提供：増子記念病院 臨床栄養課)

その他メリハリを付けた減塩食のポイントを図6に示します。ポイントは、最後に味付けをすることです。下味なしで焼いて、仕上げにタレや、みそを塗ったり、絡めたりすると良いでしょう。また、煮物は、中塩の調理方法となりますが、出汁だけで煮て、最後に味付けをすることで外塩効果が期待できます。さらに、メリハリを効かせて薄味でもおいしくするアイテムとして、酢・柑橘類、香辛料、香味野菜なども上手に利用していきましょう。

## 図6 メリハリを付けた減塩食のポイント

### 味付けは最後に

舌は食材の表面についた味に反応するので、中が薄味でも**表面に味がついていれば美味しい**と感ずることができます。



焼き物



照焼き



煮物

下味なしで焼いて、仕上げにタレや味噌を塗ったり調味料を絡める

だしだけで煮て、最後に味付け

### 薄味を美味しくするアイテム

だし



旨み・コクで満足感を高める

酢・柑橘類



酸味が物足りなさをカバー

香辛料



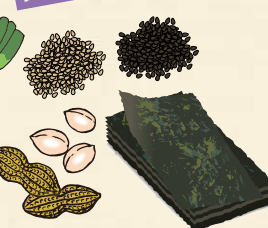
ピリ辛が薄味を補うアクセントに

香味野菜



香りで味を変化させ、奥深い味わいに

香ばしい食品



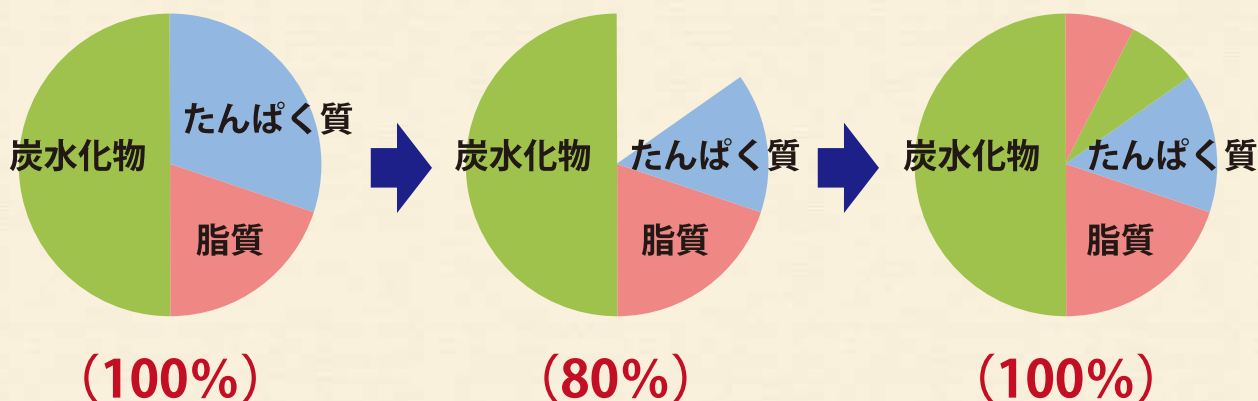
(増子記念病院 臨床栄養課 朝倉資料)



### 3 たんぱく質制限をしつつ、エネルギーを補給する

まず、なぜエネルギー補給が必要となるのでしょうか。私たちの1日摂取エネルギーの内訳は、図7に示すように、約半分は炭水化物であり、残りをたんぱく質と脂質で分配し、100%としています。ところが、腎臓にやさしい食事とするために、たんぱく質を制限すると、図のように、全体の摂取エネルギーが不足します。そのため、制限したたんぱく質分を、炭水化物と脂質で補い、元の100%の状態に戻す必要があります。適正な体重を維持するためにも、エネルギーを補う意識を常に持つことが重要となります。

図7 なぜ、エネルギー補給が必要？



**適正な体重を維持するために、  
エネルギー（炭水化物、脂質）を補う意識が重要となる！**

(増子記念病院 臨床栄養課 朝倉資料)

具体的にエネルギーを補う方法を図8に示します。たんぱく質を制限しつつ、エネルギーを補う必要があるため、たんぱく質を含まない砂糖や油でエネルギーを補給することになります。砂糖は、あめ玉やゼリー、ジュースなどの食品を利用し、油は、その調理法(油使用量:揚げ>炒め>茹で)を工夫します。たんぱく質を制限する分、砂糖や油で補うため、腎臓にやさしい食事では、やや甘く、油っぽい料理になることが多いです。



## 図8 エネルギーを補う方法

「砂糖 (炭水化物)」と「油 (脂質)」 → **たんぱく質が含まれていない**



**砂糖** 「あめ玉、ゼリー、ジュース、紅茶 (砂糖入り)」



**油** 「調理法を工夫する」

(例) 油を使った調理方法 (油使用量 多い順)



【揚げ物】 野菜の天ぷら



野菜炒め



ゆで野菜



(増子記念病院 臨床栄養課 朝倉資料)

もう一つ、たんぱく質を制限しつつ、エネルギーを補う方法を紹介します。例えば、主治医から、1日のたんぱく質40gと指示された場合の1日の食品量を表1に示します。まず、魚や肉などのたんぱく源となる食品から、1日2個選択します。これで、たんぱく質の摂取量は約15～20gとなり、残りはたんぱく源以外の食品から、約20gを摂取し、合計約40gとなります。このうち、ごはんに含まれるたんぱく質量をご覧ください。ごはん自体の量(450g)が多いこともありますが、たんぱく質も約11gと多く含んでいます。これを低たんぱくごはんへ変更することによるメリットを図9に示します。

図のように、たんぱく質は約11g減少しますが、エネルギーは変わりありません。さらに、低たんぱくごはん、たんぱく質が減少した分、魚・肉などのたんぱく源を追加することもできます。これにより、エネルギーアップはもちろんのこと、質の良いたんぱく質の補給が可能となります。

**表1 1日の食品量 (エネルギー：1750Kcal、たんぱく質：40g)**

「たんぱく源」の食品

食品名	重量 (g)	たんぱく質 (g)	目安量
魚	50	10	小1切れ
肉	60	10	小1切れ
卵	50	6	1個
豆腐	160	10	1/3丁
牛乳	200	7	1杯

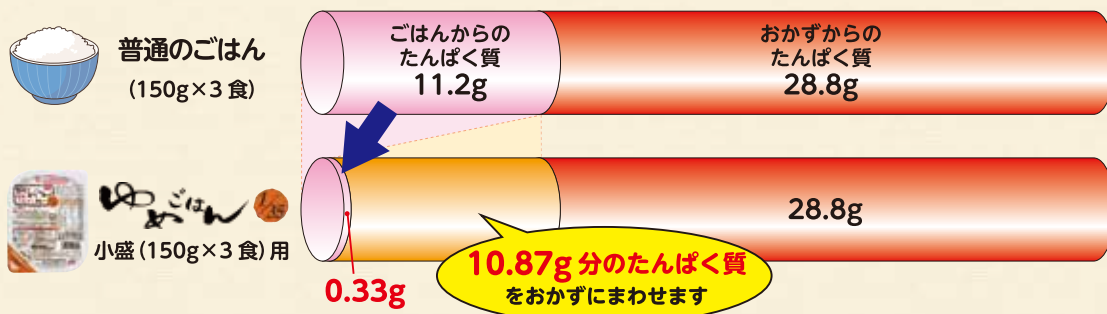
「たんぱく源」以外の食品

食品名	重量 (g)	たんぱく質 (g)
ごはん	450	11.2
小麦粉	10	0.9
いも類	100	1.3
さとう	25	0
油	20	0
マヨネーズ	10	0.3
みそ	10	1.2
野菜類	350	3.7
果物	100	0.5
菓子類	50	3.1
合計		22.2

↓  
**「2個 / 日」 選ぶ**  
(たんぱく質：15～20g)

(参考：令和元年 国民健康・栄養調査、食品群別栄養素等摂取量 - 食品群、栄養素別、摂取量 - 総数、20歳以上)

## 図9 1日のたんぱく質摂取量40g制限の方の低たんぱくごはん 使用例



食品名	重量 (g)	たんぱく質 (g)	目安量
魚	50	10	小1切れ
肉	60	10	小1切れ
卵	50	6	1個
豆腐	160	10	1/3丁
牛乳	200	7	1杯

「2個/日」から、  
「3個/日」選べる！

(参考：令和元年 国民健康・栄養調査、食品群別栄養素等摂取量 - 食品群、栄養素別、摂取量 - 総数、20歳以上)

## 4 最後に

食事療法は、あくまで医療機関による薬物療法のサポートとなります。そのため、食事療法に取り組むことによるストレスをため込まないで下さい。また、思い込みによる自己流の食事療法も大変危険です。これらは、反対に、腎臓を傷つけてしまう可能性もあります。心身ともに、リラックスした状態で長く続けることが「腎臓にやさしい食事」療法だと考えています。

(引用・参考文献)

・鈴木芳樹ほか. 日本腎臓学会 サルコペニア・フレイルを合併した保存期CKDの食事療法の提言. 日本腎臓学会誌. 61 (5), 2019, 525-556  
・日本腎臓学会編. 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版. 東京. 東京医学社, 2014

(用語説明)

★1:「減塩げんたしょうゆ」は、たんぱく質調整減塩しょうゆです。詳しくは、キッセイヘルスケア通販カタログをご覧ください。

## 特集2

## 栄養指導時によく聞かれる質問 Q&A

**Q1** 食事療法の中で、一番注意すべきことは何ですか？

**A** とにかく、適正なエネルギーを確保して下さい。

腎臓にやさしい食事では、「塩分の制限、たんぱく質の制限、適正なエネルギーの確保、カリウムの制限」などがあります。この中で、一番重要なことはエネルギーの確保です。最近、高齢の方で、エネルギー不足に陥っている方をよく見かけます。その原因が食欲不振の場合もありますが、そうではなく過度な食事制限により、エネルギーが不足している印象を受けます。体重が減らないように、まずは適正なエネルギーを確保し、その上で、他の制限を行うことが大切です。

**Q2** 毎日の食事を指示量通りに、制限することが難しい場合は？

**A** 頑張りすぎず、長く続けることが大切です。

患者さんにとって、慢性腎臓病とは一生の付き合いになります。そのため、毎日気を張って、料理を準備しては、かえってストレスを溜め込み、腎臓を傷めてしまいます。食事療法はあくまで薬物療法のサポートですから、制限が難しい場合は、指示量通りにできたり、できなかったりで、構いません。何もしないよりは確実に、腎臓の機能低下を抑えられます。塩分、たんぱく質、エネルギーなど指示量との乖離も±10%程度までは許容範囲と考えています。少しでもオーバーしたら、いけないとは考えず、リラックスした状態で、食事療法に取り組んで下さい。

**Q3** 外食をするときの注意点はありますか？

**A** 頻度が少ない場合は、リフレッシュと捉えて息抜きを。頻度が多い場合は、定食メニューを選択しましょう。

外食はひとつの楽しみであり、食事療法を長く続けるための気分転換としても必要となります。また、仕事上の付き合い、お盆や正月の行事などで、外食をせざる得ないこともあるでしょう。そんなときはリフレッシュと捉え、外食を楽しんで頂きたいと考えています。当院の場合、1回/週程度の外食頻度であれば、少々指示栄養量を超えたとしても、食事を楽しんで頂くことも大切と説明しています。しかし、外食頻度が多い場合は注意が必要となります。その場合は、1品物(麺類や丼物など)ではなく、定食メニューを選択するようにしましょう。定食メニューであれば、主食、主菜、副菜、汁物、漬け物と品数が多いため、塩分やたんぱく質などを調整しやすくなります。調整したことでエネルギー不足が生じる場合は、ゼリーやドリンク、あめ玉などでエネルギーを補給しましょう。

**Q4** 新型コロナウイルス感染症を予防できる食事はありますか？

**A** 現時点で、新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が確認された食品・素材の情報は、見当たりません。

今できることは、糖尿病・高血圧・腎臓病に準じた食事療法を行い、良好な栄養状態を保つことが感染症予防に有効となります。食品や素材で「新型コロナに効果がある!？」といったような、誤った情報に注意しましょう。

(引用・参考文献)

- ・【新型コロナ | 一覧】感染予防によいと話題になっている食品・素材について(更新中)(令和4年7月19日更新)
- ・新型コロナウイルス,健康・栄養リーフレットver.1.1(令和2年3月16日改定)
- (国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所)





## ガパオライス



〈栄養成分値(1人分)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
541kcal	10.8g	20.5g	83.0g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
568mg	351mg	124mg	1.4g

※ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。

管理栄養士  
岩田康太郎 先生

材料(一人分)

きゅうり	20g	オイスターソース	3g
レモン(果汁)	5g	焼肉のたれ	10g
玉ねぎ	30g	バジル(乾燥)	0.5g
赤パプリカ	30g	ゆめごはん1/35トレー	
にんにく	1g	180g(1パック)	
サラダ油	3g	マヨネーズ	10g
豚ひき肉	50g		

調理時間(約10分)

〈使用製品〉



作り方

- ① きゅうりは斜め薄切り、レモンはくし切りにする。
- ② 玉ねぎ、赤パプリカは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにく、玉ねぎを炒め、しんなりしたら豚ひき肉と②の赤パプリカを加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、オイスターソース、焼肉のたれ、バジルを加えて炒める。
- ⑤ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。
- ⑥ 器に⑤、④、①を盛り付け、マヨネーズを添える。

### ワンポイントアドバイス

・タイ料理として有名なガパオライス。ガパオとは、タイのバジルのことですが、日本で手に入る乾燥バジルで代用しています。  
バジルと焼き肉のタレを合わせることで、お手軽に異国感のある味わいになります。  
添えのマヨネーズやレモンで、味わいを変えながらお楽しみください。

## 肉巻きおにぎり

管理栄養士  
小田垣梨湖 先生



〈栄養成分値(1人分)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
602kcal	9.8g	29.1g	75.0g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
390mg	201mg	118mg	1.0g

※ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。

### ワンポイントアドバイス

・低たんぱくご飯に青じそ、いりごま、ごま油を混ぜ込むことで、風味がよくなり、満足感Up!低たんぱくご飯が苦手な方でも食べやすいです。

材料(一人分)

みょうが	15g	豚ばら薄切り肉	60g
酢	3g	こしょう	少々
砂糖	2g	片栗粉	6g
塩	0.1g	減塩げんたしょうゆ	
ゆめごはん1/35トレー		12g	
	150g	酒	5g
青じそ	2g	みりん	3g
ごま油	3g	砂糖	3g
白いりごま	2g	サラダ油	3g

調理時間(約30分)

〈使用製品〉



作り方

- ① みょうがはせん切りにし、1分ほどサッと茹で、水気を切り、酢、砂糖、塩で和える。
- ② ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温め、ボウルに移して、粗いみじん切りにした青じそ、ごま油、白いりごまはひとつまみ残し混ぜ、2等分にして俵型ににぎる。
- ③ 豚ばら肉はこしょうをふった後、広げ②を包み、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ 減塩げんたしょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、返ししながら全面に火を通す。
- ⑥ フライパンの余分な油はキッチンペーパー等でふき取り、④を入れ、全体に絡める。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、②で残しておいたいりごまをふる。
- ⑧ ①を添える。





主任 管理栄養士  
朝倉洋平 先生

## たらのホイル焼き



調理時間(約20分)

〈使用製品〉



材料(一人分)

たら	45g	ミニトマト	10g
酒	5g	バター	10g
ブロッコリー	20g	減塩げんたぼん酢	
長ねぎ	15g		15g
にんじん	10g		
みつ葉	5g		

作り方

- ① たらに酒をふりかけて5分ほどおく。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、長ねぎはせん切りにする。にんじんはせん切り、みつ葉は3cm長さに切る。
- ③ アルミホイルの上に①、②、半分に切ったミニトマト、バターをのせ、包む。
- ④ ③をオーブンレンジに入れ、約180℃で15分ほど加熱する。  
(フライパンで加熱する場合)  
フライパンに③を入れ、アルミホイルが半分くらい浸かる程度の水を入れ、ふたをして空焚きにならないように注意しながら10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に④を盛り付け、減塩げんたぼん酢を添える。

### ワンポイントアドバイス

- ・魚や野菜を切って包み、加熱するだけの簡単調理です。
- ・減塩でも野菜の旨味たっぷり、減塩げんたぼん酢がよいアクセントに。

〈栄養成分値(1人分)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
135kcal	9.8g	8.4g	6.2g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
385mg	368mg	143mg	1.0g

管理栄養士  
細江千佳子 先生

## 中華つけめん



調理時間(約10分)

〈使用製品〉



材料(一人分)

長ねぎ	5g	減塩げんたしょうゆ	
もやし	30g		7g
げんた冷凍めん 中華めん風	砂糖		1g
	180g(1食)	にんにく	1g
だし汁(かつおだし)	しょうが		1g
	70g	刻みのり	1g
中華だしの素	2g	ラー油	1g

作り方

- ① 長ねぎは小口切りにし、もやしは茹でて水気を切る。
- ② 沸騰させたお湯にげんた冷凍めん 中華めん風を入れ、さいばしでほくほくしながら1分半茹で、流水で洗い、水気をよく切っておく。
- ③ 鍋にだし汁、中華だしの素、減塩げんたしょうゆ、砂糖、おろしたにんにく、おろしたしょうがを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に②を盛り付け、①、刻みのりを飾る。
- ⑤ ③にラー油を加え、④に添える。

### ワンポイントアドバイス

- ・つけ汁を熱々にすると美味しいです。
- ・他の主菜料理と組み合わせることができるよう、たんぱく質を控えめにしています。単品で召し上がる場合は、ゆで卵1個(50g)または、豚ばら肉(40g)などをトッピングのせても、1食たんぱく質11g以下におさまります。

〈栄養成分値(1人分)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
330kcal	1.8g	3.5g	72.8g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
607mg	106mg	63mg	1.6g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算



## 海鮮焼きうどん

主任 管理栄養士  
藤原恵子 先生



〈栄養成分値(1人分)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
385kcal	8.2g	10.9g	64.4g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
618mg	340mg	138mg	1.6g

※げんたうどん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。  
栄養成分値は茹で麺200g当たりの値(参考値)で計算しております。  
※冷凍シーフードミックスの栄養成分値は、えび10g、いか10g、あさり10gの値で計算しております。

### ワンポイントアドバイス

- ・しょうがやねぎ、にら、ごま油など、香りのある食材を使うことで塩分を減らすことができます。
- ・茹でて水洗いしたげんたうどんは、良く水気を切ってから炒めましょう。

### 材料(一人分)

げんたうどん(乾麺)	生しいたけ	10g
100g(1袋)	ごま油(具材用)	5g
冷凍シーフードミックス30g	ごま油(げんたうどん用)	3g
しょうが	酒	5g
3g	げんたつゆ	7g
キャベツ	オイスターソース	5g
30g	かつお節	1g
長ねぎ	青のり	0.3g
20g		
にんじん		
10g		
にら		
10g		

調理時間(約30分)

〈使用製品〉



### 作り方

- ① げんたうどんは、たっぷりの沸騰したお湯で約14分茹でてザルにとり、手早く流水で水洗いして水気を切る(パッケージの表示をご参考にしてください)。
- ② 冷凍シーフードミックスは解凍する。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ キャベツは1.5cm幅のざく切り、長ねぎは斜め薄切り、にんじんは短冊切り、にらは3cm長さに切る。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油(5g)を熱し、③のしょうがを炒め、香りが出てきたら、②のシーフードミックスを炒め、④のキャベツ、長ねぎ、にんじん、生しいたけを順に加えて炒め、一旦取り出す。
- ⑥ フライパンにごま油(3g)を熱し、①のげんたうどんを炒め、⑤で取り出した野菜としいたけ、④のにらを加えて炒める。
- ⑦ 酒、げんたつゆ、オイスターソースを加え、炒め合わせる。
- ⑧ 器に⑦を盛り付け、かつお節をのせ、青のりをふる。

## 豚肉ときのこの和風ドリア

主任 管理栄養士  
藤原恵子 先生



〈栄養成分値(1人分)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
543kcal	9.2g	18.8g	85.1g
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
438mg	373mg	231mg	1.1g

※ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。

### ワンポイントアドバイス

- ・ごはんにかけるソースは、ごはんがかくれる様にのせると、ごはんがかたくなりません。
- ・豚ばら肉は生のまま上にのせて焼くことで、香ばしく仕上がります。
- ・でんぷん薄力粉は、一般の薄力粉でも代用できますが栄養成分値をご確認ください。

### 材料(二人分)

豚ばら薄切り肉	20g	和風だしの素	1g
こねぎ	2g	水	20g
玉ねぎ	30g	牛乳	50g
しめじ	20g	減塩げんたしょうゆ	5g
まいたけ	20g	ゆめごはん1/35トレー	
エリンギ	20g	180g(1パック)	
オリーブ油	5g	オリーブ油	1g
でんぷん薄力粉	3g	ピザ用チーズ	10g
酒	10g	黒こしょう	少々

調理時間(約30分)

〈使用製品〉



### 作り方

- ① 豚ばら肉は1.5cm幅に切る。こねぎは小口切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじとまいたけは石づきを取り、細かくほぐす。エリンギは横半分に切り、縦に薄く切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の玉ねぎを炒めてから、きのこ類を加えさらに炒める。
- ④ ③にでんぷん薄力粉を振り入れ、炒める。
- ⑤ ④に酒、和風だしの素、水を加えて混ぜたら、牛乳を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮詰め、最後に減塩げんたしょうゆを加え混ぜる。
- ⑥ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。
- ⑦ グラタン皿にオリーブ油を塗り、⑥のゆめごはんを平らに入れ、⑤のソースをごはんの上につけ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑧ ⑦に①の豚ばら肉を散らし、黒こしょうをふる。
- ⑨ 200℃のオーブンで12～15分焼く(トースターでも作ることができます)。
- ⑩ 仕上げに①のこねぎを散らす。

ご注意:オーブンで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算





## 《 アンケート報告 》

ゆめ通信53号のアンケートにお答えいただいた方のご意見・ご感想を紹介いたします。

### ご意見・ご感想

### ゆめ通信53号に寄せられたご意見・ご感想

- エネルギーを適量取り入れながら良質なたんぱく質を取る大切さを学びました。【北海道：女性】
- 腎臓病になると好きなものは食べられないと思っていましたが、「工夫をすれば」との考え方を知り、嬉しくなりました。【広島県：女性】
- 電話相談は親切で分かりやすく、大変有難く感謝しています。食事療法を始めて 23年透析をせずに過ごせています。【長野県：女性】
- サルコペニアについての特集、とても参考になりました。エネルギー不足を補うために、ゆめごはんとマクトンオイル・マクトンゼロパウダーを利用しています。【群馬県：女性】

※個人の感想です。表現を一部わかりやすく校正しています。

### 貴重なご意見・ご感想ありがとうございました。

読者の皆様からいただいたご意見・ご感想は、今後の製品開発やゆめ通信に活かしていきたいと思っております。これからもどしどしお寄せください。



## 【ゆめ通信】54号アンケート

弊社では、通信販売をご利用いただいているお客様向けに「ゆめ通信」を年2回発行しております。より皆様にご活用いただける情報・資料とするため、アンケートへのご協力をお願いいたします。アンケートにご回答いただいた方の中から**抽選で粗品を進呈させていただきます。**とじ込みのアンケートはがきにご記入のうえ、投函してください。

※アンケートの締切日は2022年10月31日とさせていただきます。

### ① ゆめレトルト たんぱくこだわり 5品セット



30名様

### ② 減塩げんたぽん酢+ 減塩げんたしょうゆセット



30名様

## ゆめ通信No.54\_編集者より

今回は、特定医療法人 衆済会 増子記念病院の管理栄養士 朝倉先生による「腎臓にやさしい食事～継続して取り組むためのポイント～」のお話と、「栄養指導時によく聞かれる質問 Q&A」を特集しました。

特定医療法人 衆済会 増子記念病院の管理栄養士の先生方と社会福祉法人 緑風会 緑風荘病院の藤原先生よりレシピを提供いただき、ご紹介をさせていただきました。

皆様の食事生活の一助になることが出来ましたら幸いです。健康面にお気をつけてお過ごしください。

これからも「ゆめ通信」は皆様の声を活かして作成していきたいと思っております。たくさんのご意見、ご要望をお待ちしております。

※食事療法は医師の指導の下で行ってください。

# 特別用途食品

## 特別用途食品とは

特別用途食品として食品を販売するには、その表示について国の許可を受ける必要があります。  
 病者用食品の低たんぱく質食品として許可を受けるには、  
 たんぱく質含量が通常の同種の食品の含量30%以下であり、  
 エネルギーは、同程度かそれ以上、ナトリウム、カリウムは、通常の同種の食品の  
 含量より多くないこととされています。  
 特別用途食品は、消費者庁が審査したうえで許可されます。

### ごはん

## ゆめごはんシリーズ

消費者庁許可 病者用食品 低たんぱく質食品  
 腎疾患患者用食品

- ごはん本来の美味しさはそのままに、たんぱく質、カリウム、リンを調整。
- お米から作り上げ、特製二度蒸しでふっくら炊き上げることで、納得の味を実現。
- 消費者庁が許可した「腎疾患患者用食品」

### ゆめごはんトレイタイプ

## ゆめごはん1/35トレイ

●たんぱく質が普通のごはんの1/35\*です。



腎疾患患者用食品



たんぱく質  
(1パック当たり)  
**0.13g**

180g



たんぱく質  
(1パック当たり)  
**0.14g**

大盛り 200g

たんぱく質  
(1パック当たり)  
**0.11g**

小盛り 150g

## ゆめごはん1/25トレイ

●たんぱく質が普通のごはんの1/25\*です。



腎疾患患者用食品



たんぱく質  
(1パック当たり)  
**0.2g**

180g



たんぱく質  
(1パック当たり)  
**0.2g**

大盛り 200g

たんぱく質  
(1パック当たり)  
**0.1g**

小盛り 140g

\*日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稻めし 精白米 うるち米」と比較。

### 炊飯タイプ

せいろ蒸し仕立てのお米。ふっくら美味しく炊き上がります。

## 常温保存キッセイ ゆめ1/25 無洗米

開封後も常温保存が可能

- たんぱく質が普通のお米の約1/25\*です。
- 1合は約140g ●吸水不要。



腎疾患患者用食品

たんぱく質  
(100g当たり)  
**0.20g**

1kg



## 常温保存キッセイ ゆめ1/5 無洗米

開封後も常温保存が可能

- たんぱく質が普通のお米の約1/5\*です。
- 1合は約140g ●吸水不要。



腎疾患患者用食品

たんぱく質  
(100g当たり)  
**1.1g**

5kg



\*日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稻穀粒 精白米 うるち米」と比較。

### 麺類

## げんた乾麺

## げんたそば

- 低たんぱくとしながら美味しく仕上げました。コシのあるそばを楽しめます。



病者用 低たんぱく質食品 腎不全患者用

たんぱく質  
(100g当たり)  
**2.4g**

\*1人分の目安量100gが3袋入っています。



100g×3袋

医師、管理栄養士等との相談・指導を受けてご使用ください。

キッセイ 通信

No.54

2022年9月発行



ZZ060125 2022年9月作成

環境にやさしい大豆インキを使用しています。

発行元： キッセイ薬品工業株式会社  
ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6 TEL:0263-54-5010 FAX:0263-54-5022

ホームページ <https://healthcareinfo.kissei.co.jp/>