



GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

10

2013年10月1日 Vol.230

発行 医療法人財団 織本病院

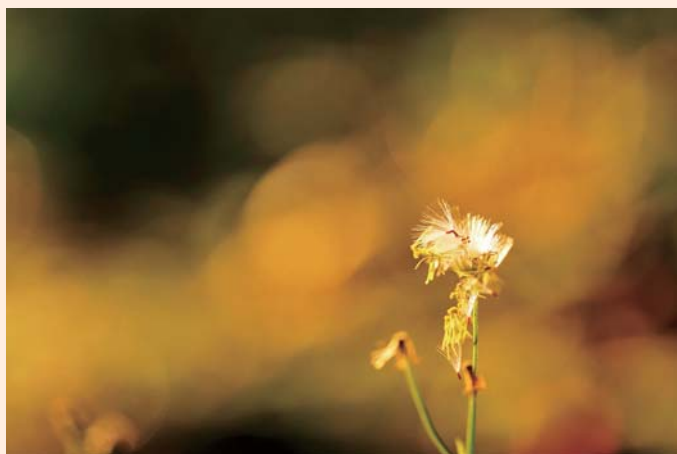
印刷 〒204-0002

東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121

URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木 由利



秋のグルメ特集



正しい食事できれいな体を...

理事長・院長 高木 由利



今年は恵みの秋が早く訪れました。秋の空は青くて澄んでいて本当にステキです。夏の暑さをよく耐えてきましたねと神様から褒めて頂いたような気分です。

* * *

旬の食材が少しずつ店頭に並び始め、食事を思う存分楽しめる季節が来ました。日本は四季がはっきりしているので、食材も変化があって本当に楽しいのです。私の叔父、ピアニストのレオニード・クロイツァーが日本に来て初めて柿を食べた時、“こんなに美味しいフルーツは食べたことがない”と絶賛された話を思い出します。

でもこの素晴らしい食材を体の中で美しく用いるためには、正しい知識が必要になってきます。最近、新聞などで“たんぱく質を正しく摂りましょう”という話題が多いと聞いています。このたんぱく質は大きく分けて動物性たんぱくと植物性たんぱくに分けられます。動物性たんぱくは4つあり、肉、魚、卵、乳製品です。それ以外は全て植物性たんぱくと考えてください。この動物性たんぱくは栄養学の分野では、アミノ酸スコア100の食品とされています。アミノ酸スコア100とは消化・吸収された時、100%体の細胞を作るために使われる食品という意味です。食品は食べると体の中で燃焼します。この燃焼した時、動物性たんぱ

くは全て利用されるため燃えカスを出さないのです。ところが植物性たんぱくはアミノ酸スコア100の食品はほとんどないため、体内で燃焼した後に燃えカスを出します。つまり血液の中にゴミを残していくのです。このゴミが増えると私達の体はとても悪い状態になるため、腎臓が一生懸命働いてこのゴミを尿にして捨ててくれます。腎不全で腎臓が壊れている方々の血液中の毒素(ゴミ)が増えるのはそのためです。従って、私達が自分勝手に間違った知識で食品を選び食事を続けていると、いつもいつも腎臓に過剰労働をさせることになるのです。つまり数十年間1日も休まず残業をさせ続けるようなものです。

植物性たんぱくのアミノ酸スコアは、それぞれ食品によって異なります。葉物は80%位、小麦粉36%、根菜類も60%位のもものがほとんどです。“ベジタリアン”が病気をしやすいのは、このアミノ酸スコアの低い食品を“野菜信仰”によって食べ続けたため、体の細胞が新しく作られる率が減っているためです。

腎不全食が“崇高な食事”と表現される理由は、このアミノ酸スコアをしっかり念頭に置き、正しい食材選びをするためです。正しい食材選びとは、アミノ酸スコア100の動物性たんぱくを1日の食事の食材の

60～70%に保ち、アミノ酸スコアの低い植物性たんぱくを30～40%にしていくことなのです。アミノ酸スコアが100だからといって動物性たんぱくを70%以上にし続けると野菜類のビタミン群が不足してしまいます。だから60～70%に保つのです。また、カルシウムを摂ろうとして小魚をたくさん食べる人をよく見かけますが、カルシウムとして体内に吸収される食材は乳製品だけです。

私も腎不全食の指導を真剣に取り組むまで、この正しい理論に目を向けた事はありませんでした。でも毎日食事記録を付けて自分の力で自分の体を守っている多くの腎不全患者さん達を見ていると、自分が如何に荒んだ^{すき}食事をしていたかを恥ずかしく思うのです。1日30品目の食材を食べ、様々な微量栄養素を賢く摂って、正しい食事を学んできれいな体を作りませんか？

多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会 ～糖尿病性腎症の実践的食事療法～

栄養科 管理栄養士 中村 彩



先日、医療スタッフを対象とした「多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会」にて、「糖尿病性腎症の実践的食事療法」についてお話させて頂きました。当院の腎臓病外来で普段から行っている低たんぱく食事療法のポイントと、実際に食事療法を行っている糖尿病性腎症の症例を紹介させて頂きました。この症例の患者様は食事療法を正しく行うことにより腎機能悪化を抑制し、透析間近と言われた状態から8年経った現在も透析導入には至っておりません。今回の発表で、より多くの方に低たんぱく食事療法の効果と素晴らしさを知って頂けたのではないかと思います。

低たんぱく食事療法は、たんぱく質制限、十分なエネルギーの確保、食塩制限の3本柱が基本であり、それを正しく行うためには食事記録が必要になります。口にする全ての食品を計量し、記録し、食品成分

表を使って計算する事により、摂取エネルギーや栄養素を把握し管理することが可能になります。アミノ酸スコアを高くするためには、主食のたんぱく質を可能な限り排除しなければならず、たんぱく質含有量がほぼゼロである「でんぷん製品」がとても有用です。また、でんぷん製品は高エネルギーであるため、十分なエネルギーの確保が可能になります。さらに低GI食品ですので血糖値が上がりやすく、糖尿病性腎症の方には最適です。このように多くの利点があるでんぷん製品を上手く食事に取り入れる事が食事療法成功への重要な鍵となります。でんぷん製品の美味しいレシピの開発やより多くの患者様に取り入れて頂けるよう努めることは私たち管理栄養士の今後の課題です。

また、これらの基本に加えカリウム摂取量にも注意が必要ですが、他院からいらっしゃった多くの患者様が野菜は茹でこぼして食べていると言います。茹でこぼし

はカリウムだけではなく、他の大切なビタミンやミネラルなども一緒に失われてしまいます。加えて、食事が美味

でんぷん製品を使用する際の注意点

- ① 美味しく食べられることを第一に作られた食品ではない
- ② 医学的、栄養学的に最も理想的である製品として開発した
- ③ お米と思ってたべないこと
- ④ いきなり自分で調理しない
- ⑤ 調理上の注意点を販売店の担当者やでんぷん製品に詳しい栄養士に相談する
- ⑥ 最初は抵抗があるかもしれないが、必ず慣れる



ある日の「P25g/1600kcal/塩分5g」の献立



しさに欠け、食感も乏しいものになってしまいますので、長期継続は非常に困難です。当院では、野菜は生でカリカリと美味しく食べるように指導します。正しくたんぱく質制限を行ってれば、そこで大幅にカリウムが制限されているので、野菜を生で食べても問題ないのです(適量内)。

これ以外にもたくさん重要なポイントがある低たんぱく食事療法ですが、1日3回ある食事を毎日このように正確に管理することはとても容易なことではありません。1人では継続は難しいであろう大変な食事療法を効果のあるものにするために、患者様と一緒に考え、悩

み、サポートしていくことが私たち管理栄養士の役割です。少しでも患者様に力になれるよう、これからも日々努力していきたいと思えます。



【腎疾患ゼミナールで紹介したでんぷん製品を使ったメニュー】

当院で患者様に人気のメニューをご紹介します!!



太刀魚のムニエル 秋の茸添え

材料 (1人前)

太刀魚	60g	エリンギ	15g
塩	1.1g	しめじ	15g
コショウ	少々	人参	10g
薄力粉	3g	オリーブ油	2g
バター	4g	ぎんなん	5g
オリーブ油	4g	レモン	10g
パセリ	0.3g		

栄養量 (1人前)

エネルギー	280 kcal
蛋白質	11.4 g
脂質	22.2 g
糖質	5.9 g
塩分	1.3 g
カリウム	378 mg
リン	153 mg
食物繊維	2.2 g

※ このレシピは一般食のものです。
治療食では分量・栄養量が異なります。

作り方

- ① 太刀魚に塩 (0.5g)、コショウをして10分位おく。
- ② 軽く水分をふき取り、小麦粉をまんべんなく付け、余分な粉は落としておく。
- ③ フライパンを熱し、オリーブ油とバター半量を入れ、両面を焦げない程度に香ばしく焼き皿へ移す。
- ④ フライパンに残った油に残りのバターと塩 (0.3g) を入れて溶かし魚にかける。
- ⑤ 付け合せの野菜をオリーブ油で炒め、塩 (0.3g) で味付けし、皿に盛り、レモンを添え、パセリをふる。

田畑 浩喜 シェフからの ワンポイントアドバイス

太刀魚は皮が剥がれやすいので、焼く時に魚をあまり動かさないようにしましょう!

付け合せの野菜は何でも OK!!
是非お試しください。



外来診療体制表

午前受付 8:30 ~ 11:30 (診療開始 9:00)
午後受付 13:30 ~ 16:30 (診療開始 14:00)

※1 完全予約制
※2 10:00 から
※3 15:00 まで

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	吾妻 司 齋藤 圭子	齋藤 圭子 寺門 正裕	吾妻 司	齋藤 圭子 寺門 正裕	吾妻 司	吾妻 司 (第2.4.5) 桂 秀樹 (第3)	
	午後	吾妻 司 寺門 正裕	吾妻 司	担当医	渡辺 雅人	担当医	桂 秀樹 (第3) 担当医	
外科	午前	藤木 達雄	担当医	細井 温	担当医	担当医	藤木 達雄	
	午後	担当医	担当医	担当医	小山 英俊	藤木 達雄	担当医	
脳神経外科	午前		田中 雅樹 ※2			小林 啓一	担当医 (第1.3.4.5)	
	午後						担当医 (第1.3.4.5) ※3	
整形外科	午前			西島 豊	新藤 正輝 (月1回)		新藤 or 黒住 (月1回)	
	午後			西島 豊	新藤 正輝 (月1回)		新藤 or 黒住 (月1回)	
形成外科	午前			山本 改				
	午後			山本 改				
心臓血管外科	午前	藤木 達雄					藤木 達雄	
	午後					藤木 達雄		
循環器科	午前	藤木 達雄					高橋 隆一 (第1.3)	
	午後					藤木 達雄	担当医 (第3.4)	
呼吸器科	午前	齋藤 圭子	齋藤/寺門		齋藤/寺門		桂 秀樹 (第3)	
	午後	寺門 正裕			渡辺 雅人		桂 秀樹 (第3)	
消化器科	午前	吾妻 司		吾妻 司		吾妻 司	吾妻 司 (第2.4.5)	
	午後	吾妻 司	吾妻 司		小山 英俊			
肛門科	午前		高木 由利					
	午後							
泌尿器科	午前							
	午後		佐々木 秀郎					
皮膚科	午前							
	午後	池谷 田鶴子						
専門外来	腎不全外来	午前		高木 由利 ※1		高木 由利 ※1		
		午後						
	糖尿病外来	午前						佐藤 潤一 (第2.3)
		午後						北野 敦子 (第2.4)
	乳腺外来	午前						
		午後						
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤/寺門		齋藤/寺門		桂 秀樹 (第3)
		午後	寺門 正裕					桂 秀樹 (第3)
	排便機能障害外来	午前						
		午後					吾妻 司	
	口コモ外来	午前						
		午後			西島 豊			
	禁煙外来	午前						
		午後					寺門 正裕	
	サラリーマン外来	午前						高木 由利 (第4)
		午後						

第148回 腎疾患ゼミナール

『謙虚な気持ちで腎不全と向き合おう⑧』

腎臓内科：高木由利

薬局からのワンポイントアドバイス

『リンを下げるお薬について』 薬剤師：松尾 茂子

2013年10月17日(木) 13:00 ~ 14:00
オリモトホール(織本病院4F) 参加費無料



糖尿病教室のご案内

第36回 10月15日(火)

講師：管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師

第37回 11月5日(火)

講師：看護師・薬剤師

会場：第1会議室(織本病院4F)

時間：午後1:00 ~ 2:00 (開場12:45)

参加費無料 / 予約不要