

献立例で見る！ 食事療法の効果

一般的な1日分の食事を基に、低たんぱく食(30g制限)を展開しています。左列が一般的な食事、中央列がたんぱく質調整食品不使用の低たんぱく食、右列が主食をたんぱく質調整食品に替えた低たんぱく食です。それぞれの食事内容を比較してみましょう。

解説

●たんぱく質調整食品不使用の低たんぱく食

- ・おかずが少なく、寂しいメニューになる。
- ・食事量全体の減少により、必要なエネルギーが不足してしまう。

●たんぱく質調整食品を使用した低たんぱく食

- ・一般的な食事(左列)と同じようなメニューになる。
- ・食事量が変わらないのでエネルギーを十分に確保できる。

さらに！

たんぱく質調整食品を使用し、たんぱく質を減らすと、カリウム量の減少にも繋がります。生野菜や果物を取り入れた献立にしてもカリウム摂取量は多くなりません(右列)。これは、特に1日30g以下の低たんぱく食で効果的です！

難しく考えず、まずは「主食を低たんぱく質食品に替える」。この基本を守って、無理のない食事療法を実践しましょう。

ヘルシーネットワーク

一般的な食事

たんぱく質制限なし



トースト(1枚)・オムレツ・サラダ・紅茶

低たんぱく食 (たんぱく質調整食品不使用)

たんぱく質：30g / 日制限



トースト(2/3枚)・オムレツ(1/2食)・
サラダ・紅茶

低たんぱく食 (たんぱく質調整食品使用)

たんぱく質：30g / 日制限



トースト(50g×2枚)・オムレツ・
サラダ・紅茶

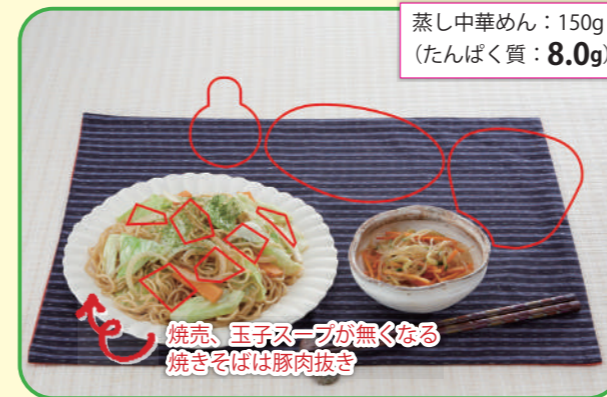
朝食

昼食

夕食



焼きそば・焼売・春雨サラダ・玉子スープ



焼きそば(肉なし)・春雨サラダ



焼きそば・春雨サラダ・メロン



ごはん(一膳)・味噌汁・焼き魚(90g)・冷奴・
いんげんの胡麻和え・漬物

●1日合計

エネルギー：1,961kcal
たんぱく質：72.6g
カリウム：2,180mg リン：1,081mg
食塩相当量：12.9g



ごはん(2/3膳)・焼き魚(30g)・
いんげんの胡麻和え

●1日合計

エネルギー：1,173kcal
たんぱく質：29.8g
カリウム：1,048mg リン：484mg
食塩相当量：5.9g



ごはん(一膳)・焼き魚(45g)・ごぼうサラダ・いんげんの胡麻和え・
グレープフルーツ・漬物

●1日合計

エネルギー：1,946kcal
たんぱく質：30.0g
カリウム：1,556mg リン：527mg
食塩相当量：5.9g