

たんぱく質調整食品の取り入れ方

食事制限を無理なく続けるためには調整食品の活用が便利です!

1日のたんぱく質量別(30g・40g・50g)に食事例をご紹介します

食事のポイント

●1日の中でたんぱく質量を調整

おかずをしっかり食べたい時
「主食」をたんぱく質調整食品へ



1食当たりたんぱく質0.09gから選べます

普通の主食が食べたい時
「おかず」をたんぱく質調整食品へ

冷凍弁当たんぱく質量の目安

10g以下 ← 18g以上



外食などでたんぱく質をとりすぎた時
「前後の食事」でたんぱく質量を調整

●1日のエネルギー量が不足していないか確認 エネルギーアップのポイント

朝食

たんぱく質 1食分の目安 **30g前後** 10g前後

たんぱく質11.8g | 塩分 1.5g | 414kcal



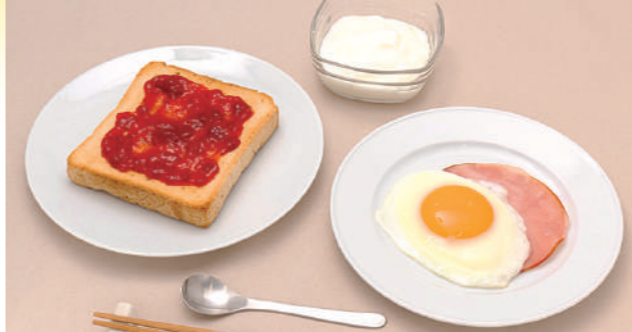
ジャムトースト、目玉焼き(醤油)、ヨーグルト



ここで調整
たんぱく質調整パン使用
おかずの量を調整

たんぱく質 1食分の目安 **40g前後** 13g前後

たんぱく質13.5g | 塩分 1.3g | 451kcal



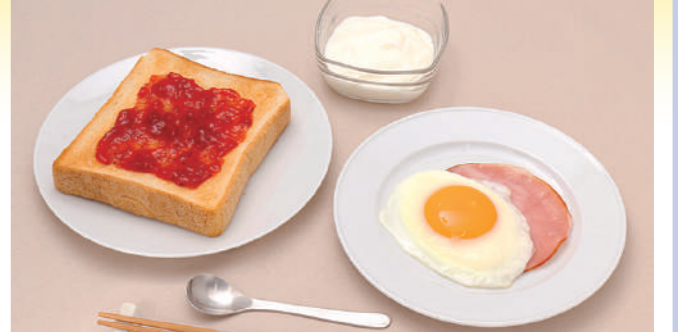
ジャムトースト、ハムエッグ、ヨーグルト



ここで調整
たんぱく質調整パン使用
必要に応じておかずの量を調整

たんぱく質 1食分の目安 **50g前後** 17g前後

たんぱく質17.7g | 塩分 1.4g | 407kcal



ジャムトースト、ハムエッグ、ヨーグルト

たんぱく質の調整なし
※食パンは市販品(5枚切り)

昼食

たんぱく質9.7g | 塩分 1.0g | 729kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)



ここで調整
たんぱく質10g以下
500円以下のおかず
たんぱく質調整レトルト使用
※普通のごはん(250g)

たんぱく質11.9g | 塩分 2.6g | 681kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)

たんぱく質の調整なし
※カレーは市販のレトルト食品(170g)
※普通のごはん(250g)

たんぱく質11.9g | 塩分 2.6g | 681kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)

たんぱく質の調整なし
※カレーは市販のレトルト食品(170g)
※普通のごはん(250g)

夕食

たんぱく質8.8g | 塩分 1.6g | 590kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



ここで調整
たんぱく質10g以下
そらまめ食堂
たんぱく質調整ごはん
冷凍弁当使用

たんぱく質13.8g | 塩分 1.6g | 589kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



ここで調整
たんぱく質10g前後
いきいき御膳
冷凍弁当使用
※普通のごはん(180g)

たんぱく質22.3g | 塩分 1.7g | 625kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



ここで調整
たんぱく質18g以下
よつば食堂
冷凍弁当使用
※普通のごはん(180g)

※1日のたんぱく質量、食事療法については医師・管理栄養士などに相談ください。
※2024年4月時点の商品の栄養成分値にて作成。例としてご覧ください。

参考:『腎臓病の食品早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版社)、『毎日の食事カロリーガイド第3版』香川明夫監修(女子栄養大学出版社)、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』