

# たんぱく制限食



たんぱく 50g  
塩分 5g以下  
エネルギー 1680



## 朝食



エネルギー550kcal たんぱく17.0g 塩分1.5g

献立	材料	数量
ごはん	ごはん	180g
清汁(70cc)	しめじ	15g
	三つ葉	1g
	花麩	1ヶ
	しょうゆ	1g
	塩	0.2g
温泉卵	卵	50g
	減塩しょうゆ	5g
ソテー	きゃべつ	40g
	人参	10g
	もやし	30g
	ピーマン	15g
	塩コショウ	0.5g
	油	3g
バナナ		50g
ヨーグルト		100g

## 昼食



エネルギー580kcal たんぱく16.0g 塩分1.1g

献立	材料	数量
ごはん	ご飯	180g
てんぷら	開きキス	40g
	かぼちゃ	30g
	しし唐	2ヶ
	小麦粉	10g
	油	12g
	減塩しょうゆ	5g
煮物	かぶ	50g
	インゲン	15g
	にんじん	10g
	しょうゆ	5g
	砂糖	2g
卸し	大根	40g
果物	ぶどう	50g

## 夕食



エネルギー547kcal たんぱく17.6g 塩分2.0g

献立	材料	数量
ごはん	ごはん	180g
肉じゃが	鶏肉	40g
	じゃがいも	60g
	にんじん	20g
	たまねぎ	50g
	絹さや	5g
	油	3g
	しょうゆ	8g
	さとう	3g
おかか和え	ほうれん草	30g
	キャベツ	40g
	にんじん	10g
	鰹節	1g
	しょうゆ	5g
果物	メロン	60g

新潟県立新発田病院 たんぱく調整食より



## レシピRecipe



### 朝食



### 温泉卵

#### 【材料】

温泉卵	卵	50g
	減塩しょうゆ	5g

#### 【作り方】

- (1)鍋にお湯を1リットル沸かす。
- (2)沸騰したら火を止め、冷水200ml入れ、卵を入れ蓋をする。
- (3)10～15分待てば温泉卵の出来上がり。
- (4)殻を割り、器に入れる。減塩しょうゆを添える。

### ソテー

#### 【材料】

ソテー	きゃべつ	40g
	人参	10g
	もやし	30g
	ピーマン	15g
	塩コショウ	0.5g
	油	3g

#### 【作り方】

- (1)にんじんは3cmの短冊切りにする。キャベツ、ピーマンは2cm角に切る。もやしは洗って水を切っておく。
- (2)フライパンに油を入れ熱し、(1)の人参、キャベツ、ピーマンを入れ強火で炒め、しんなりしてきたらもやしを加えひと炒めしたら塩コショウで味をつけたら、火を止める。

#### 【参考】

腎臓病では、病期によってたんぱく質の制限も違ってきます。  
もう少し厳しい制限 1日40gまたは30gの指示の場合は、てんぷらのキスを桜海老とたまねぎのかき揚げに替えたり、肉じゃがの肉を減らし、ずきをプラスしたりしてみましよう。

また、おかずをあまり減らしたくない場合  
低たんぱくごはんを利用されるとよいでしょう。  
エネルギーが不足するような場合にもエネルギー補給の  
特殊食品がありますので、栄養士に相談してみましよう。





## 夕食



### おかか和え

#### 【材料】

おかか和え	ほうれん草	30g
	キャベツ	40g
	にんじん	10g
	鰹節	1g
	しょうゆ	5g

#### 【作り方】

- (1)ほうれん草は3~4cmの長さに切り、ゆでる。冷水にとって手早く冷まし、水気をしぼる。
- (2)3cm角に切ったキャベツ、千切り人参もゆで、冷水にとって手早く冷まし、水気をしぼる。
- (3)(1)(2)をあわせて、鰹節、しょうゆで和える。

### 肉じゃが

#### 【材料】

肉じゃが	鶏肉	40g
	じゃがいも	60g
	にんじん	20g
	たまねぎ	50g
	絹さや	5g
	油	3g
	しょうゆ	8g
	さとう	3g

#### 【作り方】

- (1)じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。人参は乱切りにする。玉ねぎは半分に割り一口大に切る。
- (2)鶏肉は一口大に切り、鍋に油を入れ熱し、強火で炒める。鶏肉の色が変わったら(1)を加え炒め水または出し汁を加え、煮立ったら砂糖、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- (3)茹でたさやえんどうを添える。

腎機能が低下すると、電解質の調節が障害されカリウム値が高値となることがあります。

#### 血清カリウム値が高いときのチェックポイント

- ①野菜や果物の食べる量は多くありませんでしたか
- ②肉、魚、牛乳などの副食は摂り過ぎていませんか
- ③豆類(大豆、納豆、煮豆、ピーナツなど)を食べ過ぎていませんか
- ④イモ類は食べ過ぎていませんか
- ⑤海藻類(わかめ、昆布など)を食べ過ぎていませんか
- ⑥100%果汁のジュース、トマトジュース、野菜ジュースを飲んでいませんか
- ⑦食事の全体量、食事のバランスに問題はありますか

