腎臓をいたわりながら味わいたい　秋の味覚　～お魚編～

暑い夏が終わり、ようやく過ごしやすくなってきましたね。秋の気配とともに「食欲の秋」も到来しそうです。

さて、秋はおいしい魚がたくさんあることをご存知でしょうか。
魚は秋から冬にかけて、冷たい水から身を守るために脂肪を蓄えるので、脂がのって一段と美味しくなるのです。

秋がつく魚といえば、サンマ（秋刀魚）、※イナダ（鰍）、秋鮭、秋鯖が思い浮かびます。
名前に「秋」の字がつく魚は、文字通り秋に旬を迎えます。

※おまけの知識　　～出世すると名前がかわる魚

40～60cm
関東：イナダ（鰍）
関西：ハマチ（鰤）

成長すると…

80cm 以上
関東：ブリ（鰤）
関西：ブリ（鰤）

参考：https://www.maruichi.com/osakana/zukan/

そこで、今月は「お魚」をテーマにお話したいと思います。

鯖などの青魚には、EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。これらが血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、動脈硬化を予防する働きがあることは、耳にしたことがある方も多いと思います。

しかし、体に良いからと魚ばかりをたくさん食べてしまうと、腎臓の機能を気にされている方にとっては、「たんぱく質」の摂り過ぎになっているかもしれません。
主菜となるもの（肉、魚、卵、大豆製品）は、たんぱく質を多く含んでいる食品です。

腎臓病の食事療法　では、
「たんぱく質を適正量に控える」ことが
ポイントのひとつにあります。

たんぱく質が多く含まれる主菜となるものは
食べる量を確認し、調整することが大切です。

エネルギー・たんぱく質摂取量

摂取エネルギー：標準体重（kg）× 25～35kcal

摂取たんぱく質　：標準体重（kg）× 0.6～1.0g

例）身長 165cm の場合、標準体重は 60kg
エネルギー1 日　1500～2100 kcal
たんぱく質 1 日　36～60g

身長 165cm の方の場合、エネルギー1800kcal、たんぱく質50gが目安となります。

腎臓病の食事療法でエネルギー1800kcal たんぱく質50g 塩分6g未満
(1食:エネルギー600kcal たんぱく質17g 塩分 2g未満)を目標とした方の
1 食分の献立イメージは以下のとおりです。

献立(主菜)のポイント

①たんぱく質量を調整するために
鯖缶を約 50g(1/4缶)使用しました

②エネルギーを十分に確保するために
多めの油で揚げ焼きにしました

③減塩でも美味しく食べられるように
調味料は加えず、生姜と青じその風味を
きかせました

たんぱく質量を調整するためには、主菜量を適量に抑えて、エネルギーを確保するために油脂を活用する工夫が必要ですね。そこで今回は、手軽に魚料理を食べられるように、鯖の缶詰めを使用した主菜をご紹介します。ご自身の食生活に合わせながら、いつでも美味しく手軽に魚料理を食べる工夫を一緒に考えていきましょう！！

主菜

青じそ香るさば缶のフライ

【材料(4人分)】

さば水煮缶	190g	(1缶)
すりおろししょうが	18g	(大さじ1)
たまねぎ	200g	(1個)
オリーブ油(炒め用)	7g	(大さじ1/2)
青じそ	8g	(12枚)
小麦粉	27g	(1/4カップ)
卵	55g	(1個)
パン粉	40g	(1カップ)
オリーブ油	40g	(大さじ3弱)
ミニトマト	40g	(4個)
ルッコラ(あれば)	適量	

【作り方】
① 玉ねぎはみじん切りにし、オリーブ油大さじ1を入れて熱したフライパンで炒める
② ボウルに汁を切ったさばの水煮缶を入れ、しょうがと①を加えて混ぜ合わせる
※片栗粉を適量入れて固さを調節する
③ 12等分にして丸く成形し、青じそで包む
④ ③に小麦粉、卵、パン粉をつけ、オリーブ油を入れたフライパンで両面を焼く
⑤ 器に盛り付け、ルッコラ、半分に切ったミニトマトを添える

◎さば缶の水気をキッチンペーパーでしっかりとっておくのがポイント！
◎缶に残った汁にはEPA・DHA・うまみ成分がたっぷり含まれています。そのまま味噌汁などに加えると、風味が増してよりおいしく作れますよ。

栄養量(1人前)

エネルギー	タンパク質	食塩相当量
308 kcal	13 g	0.6 g

～「さば」と「さばの缶詰」の栄養素の比較～ （参考：日本食品標準成分表2020年度版（八訂）

可食部 100gあたり		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	カリウム（mg）	カルシウム（mg）	リン（mg）	塩分（g）
まさば（生）		211	17.8	330	6	220	0.3
さばの缶詰	水煮*1	174	17.4	260	260	190	0.9
	味噌煮*2	210	13.6	250	210	250	1.1

＊１：液汁を除いたもの
＊２：液汁を含んだもの

缶詰は骨や皮など捨てることなく丸ごと加工しているので、生魚に比べるとカルシウムも多く摂取できますね。
味噌煮などの味つけのさば缶は、「水煮」よりも塩分が多いので、使用する際は他の料理との組み合わせを工夫しましょう！！

食塩不使用　味噌煮　レモンバジル味　カレー味

今回は腎臓病食のイメージをつかむ為に、一例をあげてお話をさせていただきました。

実際には、腎臓病の進行の度合いや合併症は、患者さんごとに異なります。

同様に、食事療法（たんぱく質の適正量や塩分量、カリウムの制限等）も腎臓病のステージ、ご年齢や活動量、体格によって異なります。

食事療法の内容を理解すること、実際に調理して食事を作ることは難しいと思わる方も多いかもしれません。

もりクリニックでは、できる限り腎臓の機能を長持ちさせることを目指して、ひとりひとりの検査結果を確認しながら栄養相談をしています。

分からないことや知りたいことがあればぜひスタッフまでお声がけくださいね。

来月は腎臓をいたわりながら味わいたい“秋の味覚”あの食材を取り上げます。
気軽にお読みいただけると嬉しいです。