

調理の工夫で味にメリハリを出した

透析食

リモートで
実施中!!

腎臓病総合医療センターを設置する増子記念病院では、
医師、看護師、管理栄養士、薬剤師が多職種で治療にかかわり、
「腎疾患のすべての領域」の診療に対応している。
腎疾患の重症化予防に欠かせない
食事療法に長年力を入れてきた臨床栄養課が、
工夫を凝らし提供している透析食を紹介する。



臨床栄養課では、「健康の保持・増進、疾病の進展防止・回復、
栄養状態を良好にすること」を目標に掲げている

特定医療法人 衆済会 増子記念病院
愛知県名古屋市中村区竹橋町 35 番 28 号
病床数：102 床
臨床栄養課：管理栄養士 4 人



写真提供＝増子記念病院

不安を解消しながら 食事療法の実践・継続へ背中を押す

当課の特徴は、腎不全保存期、
血液透析期、糖尿病、肝臓病の集
団調理実習を毎月行っていることで、
コロナ禍前の19年度では年間約80回
開催し、参加人数はのべ600人に
上ります。「食事療法は難しい」と
不安に思う方が多いなか、調理実
習を通じて食材やボリューム、味付
け、工夫などを実際に体験して
いただき、通常の食事指導だけでは
伝えきれない部分を補っています。
調理実習は、定期的・長期的な患
者支援の役割も担っており、また、
当院の調理実習は医師を中心とし
た疾患別のサポートチームと連携し

蛋 白尿から移
植まで幅広
い腎臓病領域と肝
臓病を中心とした
消化器領域に特化
した医療を提供す
る当院では、栄養
指導にも力を入れ
て取り組んでいま
す。2022年度
の個別栄養指導で
は、腎不全保存期
約300件、血液
透析期約2000
件、腎移植後約5
00件の診療実績
があります。

診療の質向上を目的に、当課に
所属する管理栄養士は各学会の専
門資格を取得しています（病態栄
養認定・専門管理栄養士各1人、
腎臓病病態栄養専門管理栄養士1
人、NST専門療法士1人）。さら
に、地域の市民公開講座の講師も
務めるなど、地域の健康の保持・
増進、疾病の進展防止・回復を目
的とした栄養サポートにも力を注
いでいます。

臨床栄養課 主任／朝倉 洋平さん

患者さんの状態に合わせてながら
食事療法を提案しています

ていることから、治療の相談や不安、
疑問点などを気軽に相談できる場
となっています。

透析食では、塩分や水分、カリ
ウム、リンと制限が多いなか、味の
メリハリや見た目を大切に、まず
は召し上がっていただけるよう日々
メニュー改善に取り組んでいます。

透析患者さんは体格や透析量のほ
か、各種検査結果や食生活状況が
それぞれ異なるため、何もかも一
様に食事管理を行うのではなく、
患者さんそれぞれの状況に応じた
柔軟な対応を心がけています。



●増子記念病院「透析食」1週間メニュー

	朝	昼	夕	1日分の栄養成分	
1/7 (日)	・ご飯 ・みそ汁 ・厚揚げの煮物 ・キャベツの煮まし	・ご飯 ・清汁 ・サワラの木の芽焼き ・かぼちゃの煮付け ・揚げなすのおろし和え	・ご飯 ・酢豚 ・野菜と焼き豚のナムル ・フルーツ	エネルギー1648kcal たんぱく質.....55.9g 脂質.....51.1g 炭水化物.....233.3g 食塩相当量.....5.6g	カリウム.....2159mg リン.....768mg
1/8 (月・祝)	・ご飯 ・みそ汁 ・ハムエッグ ・おくらのおかか和え	・ご飯 ・関東煮 ・小エビとねぎの酢みそ和え ・フルーツ	・ご飯 ・野菜の天ぷら 付) 天つゆ ・大根の三杯酢 ・たけのこまぶし	エネルギー1484kcal たんぱく質.....50.5g 脂質.....42.9g 炭水化物.....216.0g 食塩相当量.....6.2g	カリウム.....1843mg リン.....763mg
1/9 (火)	・ご飯 ・みそ汁 ・焼きシヤモ ・キャベツのお浸し	・ご飯 ・コンスープ ・オムレツ ・野菜サラダ 付) 青じそドレッシング ・ねり梅	・ご飯 ・豚肉の角煮 ・春菊の白和え ・トマトの和風サラダ ・フルーツ	エネルギー1736kcal たんぱく質.....56.0g 脂質.....73.4g 炭水化物.....200.5g 食塩相当量.....6.0g	カリウム.....1817mg リン.....871mg
1/10 (水)	・ご飯 ・みそ汁 ・牛肉と玉ねぎの炒め物 ・青菜とにんじんの和え物	・菜飯おにぎり ・焼きそば ・カリフラワーのからしマヨ和え ・フルーツ(缶)	・かやくごはん ・赤魚のみそ漬け焼き ・即席漬け ・フルーツ	エネルギー1579kcal たんぱく質.....49.1g 脂質.....55.5g 炭水化物.....214.4g 食塩相当量.....6.0g	カリウム.....1881mg リン.....674mg
1/11 (木)	・ご飯 ・みそ汁 ・とろろいも ・温泉卵	・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・長いものなめたけ和え ・にんじんしりしり ・フルーツ	・ご飯 ・白身魚のフライ ・かぶの煮物 ・ワカメときゅうりの酢の物	エネルギー1523kcal たんぱく質.....53.9g 脂質.....42.8g 炭水化物.....222.3g 食塩相当量.....5.1g	カリウム.....1964mg リン.....707mg
1/12 (金)	・ご飯 ・みそ汁 ・豆腐の甘辛煮 ・小松菜のお浸し	・ご飯 ・カジキの香味焼き ・カリフラワーのごま和え ・たけのごとしいたけの煮物 ・フルーツ	・ご飯 ・蒸しシュウマイ ・チャンプルー ・もやしと玉ねぎの和え物	エネルギー1502kcal たんぱく質.....54.6g 脂質.....38.5g 炭水化物.....227.8g 食塩相当量.....6.1g	カリウム.....2109mg リン.....813mg
1/13 (土)	・ご飯 ・みそ汁 ・サケの塩焼き ・いんげんの和え物	・ご飯 ・八宝菜 ・たたききゅうりの中華和え ・大学いも	・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・フルーツ	エネルギー1718kcal たんぱく質.....55.4g 脂質.....68.8g 炭水化物.....209.8g 食塩相当量.....6.4g	カリウム.....1928mg リン.....776mg

1週間の平均栄養成分 エネルギー…1599kcal たんぱく質…53.6g 脂質…53.3g 炭水化物…217.7g 食塩相当量…5.9g カリウム…1957mg リン…767mg

集團調理實習

“透析食を楽しむ会”に**注目**



同院では、日々の食事や療養生活に困っている血液透析患者のために「透析食を楽しむ会」を実施している。この会は、「透析患者が食事をつくって食べることを通じ、透析の食事療法や生活面を楽しく学び、患者同士が励まし合いながら、長く安定した透析生活を送ること」を目的に発足した。

平均透析歴6.6年、平均年齢76歳の患者45名が同会に所属（2023年10月現在）。「こんなものが食べてみたい」という患者の希望に寄り添いながら、和・洋・中からエスニック料理、麺類、丼ものなど、バラエティ豊かなメニュー展開で、“透析食を楽しむことができる”会の運営をめざす。

月に2回開催され、うち1回は透析食について理解を深めることをテーマに、透析導入されたばかりの患者や食事管理の改善が必要な人が対象だ。残る1回は各種専門職（看護師、薬剤師、臨床工学技士、理学療法士、言語聴覚士）にも参加協力を仰ぎ、透析食+透析に関するさまざまな知識を深める会となっている。管理栄養士が中心となり、患者が安心して楽しく食事ができるうえ、食事や生活面における注意点が学べる場を用意しているという。

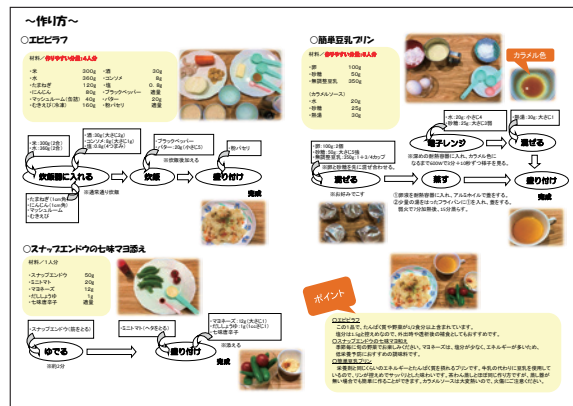
コロナ禍を受け、調理実習は中止せざるを得ない状況となり23年10月現在、再開はしていないものの、代わりに2カ月に1回、管理栄養士が自宅での食事の参考になるような透析食メニューを考案。手紙付きで以前調理実習に参加していた患者に対し、透析室の看護師から手渡しする活動を行っている。



調理実習室は一般的な家庭の台所のような造りになっていて、患者が自宅での調理をイメージしやすくなっている

[illegible]

「透析食を楽しむ会」で実際に配布した献立



「透析食を楽しむ会」での配布レシピ。調理に慣れない参加者もいるため、材料を加えるタイミングはひと目でわかりやすく記している

昼食

Lunch



Pick up recipe

入院患者さんからの「食べたい」と言うお声から、
献立に焼きそばを取り入れました。
麺はやや高めの温度で二度焼きするとべたつかず、
カリッとした部分ともちっとした部分がで、おいしく仕上がります。
麺の献立は塩分が多くなりがちですが、
1日の食事全体で塩分量を調整すると
減塩が必要な透析患者さんにも麺類を提供することができます。
副菜には、焼きそばと一緒に食べても別々に食べてもおいしい
カリフラワーのからしマヨ和えを付けました。

【材料と1人分の分量(g)】

●菜飯おにぎり

米飯	75.0
いりこ菜めしふりかけ	1.0
焼きのり	1.0

●焼きそば(※レシピ参照)

焼きそば麺	100.0
だし汁	10.0
キャベツ	30.0
にんじん	15.0
焼きそばソース(a)	20.0
天かす	3.0
豚バラ肉	40.0
こしょう	0.01
サラダ油	1.0
焼きそばソース(b)	5.0
青のり	0.01

●カリフラワーのからしマヨ和え

カリフラワー	40.0
ツナ(油漬け)	15.0
マヨネーズ	6.0
からし	0.5
砂糖	1.5
酢	1.5

●フルーツ

フルーツ(缶)	40.0
---------	------

栄養成分

エネルギー	643 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	26.8 g
炭水化物	80.9 g
食塩相当量	2.6 g
カリウム	552mg
リン	223mg

焼きそば

- ①バットに焼きそば麺を入れ、だし汁と和えておく
- ②キャベツを千切り、にんじんを短冊切りにする。鍋に湯(分量外)を沸かし下ゆでしたら水気を切っておく
- ③①の上に②を載せ、200℃のスチームコンベクションオーブン(スチコン)で8分加熱する
- ④③に焼きそばソース(a)と天かすを加えて和えたら、再び200℃のスチコンで8分加熱する
- ⑤熱したフライパンにサラダ油を引き、ひと口大に切った豚バラ肉を炒める。火が通ってきたらこしょうと焼きそばソース(b)を加え、さらに炒める
- ⑥皿に④と⑤を盛り付け、青のりをかける

朝食

Breakfast



Pick up recipe

通常、朝食では卵や魚、大豆製品のおかずが多くなりがちです。
しかし、変化や食事の楽しさを感じながら
朝からしっかり召し上がっていただきたいという思いから、
当院では朝食に牛肉を使った献立も提供しています。
また、朝食のみそ汁は日替わりで2～6種類の野菜を使用し、
野菜のうま味を感じていただいています。
具材は細かく切ることで食べやすく、ひと碗ごとにまんべんなく
いろいろな具材がいきわたるよう工夫しています。

朝食・昼食・夕食・行事食のメニュー作成・料理撮影＝管理栄養士／小田垣 梨湖

【材料と1人分の分量(g)】

●ご飯

米飯	150.0
----	-------

●みそ汁

なす	10.0
白菜	5.0
ねぎ	5.0
合わせみそ	6.0
だし汁	100.0

●牛肉と玉ねぎの炒め物(※レシピ参照)

牛バラ肉	40.0
玉ねぎ	40.0
サラダ油	2.0
砂糖	1.5
A しょうゆ	3.0
酒	2.0

●青菜とにんじんのお浸し

小松菜	70.0
にんじん	5.0
しょうゆ	2.5
砂糖	2.0

栄養成分

エネルギー	494 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	20.0 g
炭水化物	62.7 g
食塩相当量	1.5 g
カリウム	639mg
リン	164mg

牛肉と玉ねぎの炒め物

- ①牛バラ肉をひと口大、玉ねぎをくし切りにする
- ②熱したフライパンにサラダ油を引き、①を炒める
- ③②の牛肉に火が通ったらAを加え、さらに炒める
- ④皿に③を盛り付ける

行事食

Event meal



Pick up recipe

鮮やかな彩りで楽しむ
地元の名物

1月の行事食は名古屋名物のみそカツです。

みそカツは、愛知県で有名な八丁みそをはじめとする、豆みそをベースにした甘辛いみそだれをかけたとんかつです。豆みそは古くから東海地方でつくられていて、独特なうま味と香りがあり煮込めば煮込むほど風味が出ておいしさが増します。入院食では、みそカツに数種類の色鮮やかな野菜を添えたり、旬の春菊やかぶを副菜にしています。

行事食を通し入院患者さんに名古屋で親しまれている名物と季節感、見た目を楽しんでいただきたいと思います。

【材料と1人分の分量(g)】

● ご飯	
米飯	150.0
● みそカツ(※レシピ参照)	
豚ヒレ肉	60.0
こしょう	0.1
小麦粉	6.0
卵	3.0
パン粉	12.0
サラダ油(揚げ油)	適量
赤みそ	5.0
A 砂糖	4.0
だし汁	10.0
ブロッコリー	10.0
カリフラワー	10.0
パプリカ(赤)	5.0
パプリカ(黄)	5.0
マヨネーズ	8.0

● かぶの煮物	
かぶ	60.0
にんじん	10.0
オクラ	10.0
砂糖	3.0
白醤油	3.0
みりん	1.0
だし汁	20.0

● 春菊のお浸し	
春菊	60.0
菊のり	1.0
しょうゆ	2.0
だし汁	2.0

● フルーツ	
オレンジ	40.0

栄養成分

エネルギー	621 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	19.0 g
炭水化物	85.2 g
食塩相当量	1.7 g
カリウム	1051 mg
リン	326 mg

みそカツ

- 豚ヒレ肉にこしょうで下味を付ける
- ①に小麦粉、溶き卵、パン粉を順番に付け、熱したサラダ油で揚げる
- 鍋にAを入れて混ぜながらひと煮立ちさせ、器に移す
- 皿に②を盛り付け、③を置く
- ブロッコリーとカリフラワーを小房に分ける。パプリカ(赤、黄)は乱切りにし、それぞれ鍋に沸かした湯(分量外)でゆでたら、水気を切り④の皿に盛り付け、マヨネーズを添える

夕食

Dinner



Pick up recipe

かやくごはんはご飯と具材を炊き込まずに混ぜ込んでいます。

すると、ご飯の表面に味が付くので

少ない調味料でもしっかり塩気が感じられます。

また、具材は干しいたけの戻し汁で煮てうま味をアップさせました。

おいしい減塩は調理や食材選びの工夫がポイント。

赤魚のみそ漬け焼きは

前日から調味料に漬けて入れて味を染み込ませ、

即席漬けでは塩昆布のうま味とゆずの香りで

さっぱりと仕上げました。

1食当たり1.9gの塩分量とは思えない

満足感のある減塩メニューです。

【材料と1人分の分量(g)】

● かやくごはん(※レシピ参照)	
米	65.0
干しいたけ	2.0
ごぼう	10.0
にんじん	10.0
油揚げ	10.0
糸こんにゃく	10.0
干しいたけの戻り汁	30.0
砂糖	5.0
A サラダ油	2.0
しょうゆ	7.5
三つ葉	1.0

● 赤魚のみそ漬け焼き	
赤魚	50.0
信州みそ	2.5
砂糖	3.0
サラダ油	2.0

● 即席漬け	
白菜	40.0
にんじん	2.0
きゅうり	10.0
塩	0.1
塩昆布	1.0
ゆず果汁	0.2

● フルーツ	
ゴールドキウイフルーツ	40.0

栄養成分

エネルギー	442 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	8.7 g
炭水化物	70.8 g
食塩相当量	1.9 g
カリウム	690 mg
リン	287 mg

かやくごはん

- 干しいたけは前日から水(分量外)で戻しておく
- 米を分量外の水で硬めに炊飯しておく
- ごぼうをささがき、にんじんを千切り、油揚げを短冊切り、糸こんにゃくを一口大に切る。鍋に湯(分量外)を沸かし、それぞれ下ゆでして水気を切っておく
- ①の水気を切り、細切りにする。鍋で干しいたけの戻り汁と③と一緒に煮る
- ④にAを加え、さらに煮立たせる。②と三つ葉を加え、混ぜ合わせる
- 茶碗に⑤を盛り付ける