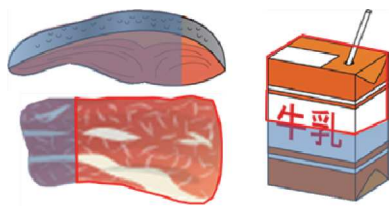


なぜ『たんぱく質を控える時はエネルギーの確保』が必要なの？

たんぱく質を控えると食事の全体量も少なくなり、摂取エネルギーが不足してしまいます。生命維持に必要なエネルギーが摂取できていないと人の体は不足した分のエネルギーを補うため、体内に蓄えてあるたんぱく質を分解し利用しようとします。この働きをたんぱく異化亢進(いかこうしん)状態といい、体のたんぱく質を分解する際に尿素やクレアチニンなどの『窒素化合物』も生成してしまうため、食事からのたんぱく質を減らしても結果的に腎臓に負担をかけてしまうことになるのです。そのため**生命維持に必要な適正量のエネルギーはしっかり摂ることが重要です。**

エネルギーをしっかり摂らずにたんぱく質を制限すると、腎臓に負担がかかります！

たんぱく質(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など)の食べる量を制限してしまうと…



制限



食事の全体量が減ってしまいます。

減る

結果、生命維持のために不足したエネルギーを補おうと体内のたんぱく質を分解・利用してしまいます。



たんぱく異化亢進状態







不足



すると、摂取エネルギーが不足してしまいます。

悪循環にならないように、必要なエネルギーはしっかり摂りましょう

切り方によってエネルギー量が変わります。各50gのじゃがいもを素揚げした場合

丸ごと	せん切り	薄切り	細い千切り
			
38kcal	38kcal	38kcal	38kcal
			
47kcal	61kcal	107kcal	125kcal
吸油率 (吸油エネルギー) 2% (9kcal)	5% (23kcal)	15% (69kcal)	19% (87kcal)