



# 栄養だより



くすもと内科・外科クリニック

2008年 7月

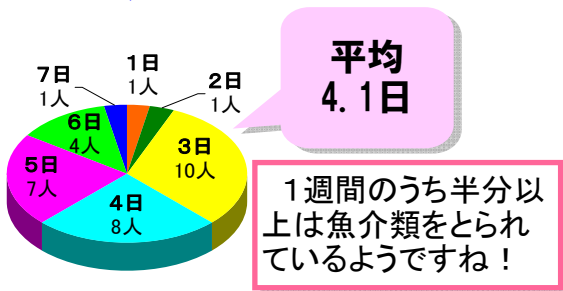
## 魚介類で動脈硬化予防！

### 1. 透析患者さんの魚介類摂取量

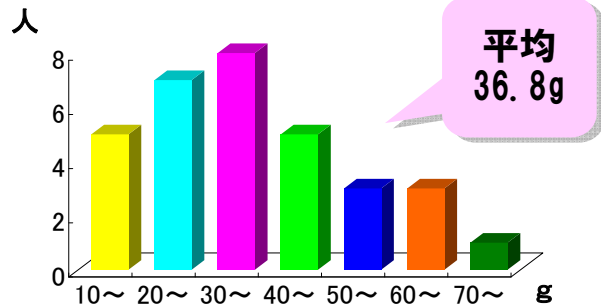
魚介類に含まれる魚油(EPA、DHA)が動脈硬化を予防するということで、透析患者さんの魚介類摂取状況を調査するため、32名の方々にご協力いただきました。

今回は、1週間に魚介類をとっている日数、1日の魚介類摂取量について報告します。

1週間の魚介類摂取日数



魚介類の1日摂取量



現在の日本人の1日魚介類摂取量が約80gなので、約半分と少ないことがわかりました！

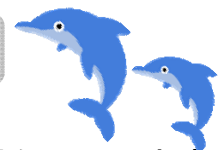
魚介類の摂取量が少ないので、魚油の摂取量も少なくなっていました。動脈硬化を予防するために、1日1食は魚料理を目標にできるといいですね。

魚介類をとるとなるとリンについて気になると思います。次回は、魚介類摂取とリンについて紹介します。

魚料理のレシピがありますので、声をおかけください！  
お持ちの方もいらっしゃると思いますが、前回のものと違うものになっていますので、よかったら参考にしてください！



## 不足しやすい栄養素 ♪ カルニチン ♪



### カルニチンとは…

カルニチンは脂肪を燃焼させ、エネルギーに変える大切な役割を果たしています。

肉類に多く含まれており、口からの摂取とともに肝臓や腎臓でも合成されますが、透析患者さんの場合、食事からの摂取不足、腎臓での合成低下、透析によりカルニチンが除去されることから不足しやすくなっています。

### 不足すると…

倦怠感、筋肉痛、筋肉痙攣、筋肉のつり、心機能低下、貧血などが起こりやすくなります。

カルニチンは、特にマトンやラムに多く含まれますが、牛肉や豚肉にも含まれていますので、バランスのよい食事の中でとり入れていくといいですね！

カルニチンや上のような症状については、栄養士またはスタッフにご相談ください。