

ろ！出来るだけ長い時間透析を受けろ！食事の前後にたくさんの薬を飲め！といった、負担になることばかりです。しかしここはしっかりと努力していただき充実した人生を送って頂きたいものです。最近では新しいリンの吸着剤や高カルシウムを改善する薬もいろいろできていますので主治医と二人三脚でCKD-MBDを克服していきましょう。

## コーヒーフレイク

皆さんの大好きなお肉の話です。ご存知の通り日本では、うまい肉といえは脂肪分のたっぷり入った霜降りと言うことになります。この肉は“脂肪を食べている”と言われるぐらい脂肪分が高く40%以上もあるといわれております。カロリーが高く、一般のメタボに悩む方では堂々と食べるには、はばかれる場合も多いかと思われれます。

しかし透析患者様は、どちらかと言うとカロリーを摂ったほうが良いかたが多く、リンは赤身に多く含まれています。

同じ和牛でも、ヒレ肉なら60g（リン：108mg）のところ、霜降り（サーローン脂身付き）なら100g（リン：100mg）食べることが出来るのです。

美味しい食材は脂肪分が高いものです。こんな風に考えると食事制限も充実したものに変わるかもしれませんね。

## 参考

### 血清P 補正Ca濃度の管理目標値

#### 1) 血清P 濃度の目標値

3.5~6.0mg/dL

#### 2) 血清補正Ca濃度の目標値

8.4~10.0mg/dL

