

栄養状態を改善する食事療法

栄養状態を改善する食事療法

手術前に、運動と並んで重要なのが「食事」です。実際に、多くのプレハビリテーションのプログラムに食事またはサプリメントによる栄養サポートが組み込まれています。特に術前にはタンパク質をしっかりとることに重点を置いた食事を心がけることが大切です。食事の制限などがない人では、体重1kgあたり1.2～1.5g（体重50kgであれば、1日に60～75g）のタンパク質摂取を目標にしてほしいと思います。

食品別のタンパク質量の一覧表をインターネットなどからコピーして手元に置いておき、食事メニューを考えたときに利用しましょう。

タンパク質が豊富に含まれる主な食品には、肉、魚、卵、豆類、乳製品があります。おおざっぱに言えば、タンパク質の量は肉（牛、豚、鶏肉）では100gあたり20g前後、豆腐は1丁（約300g）あたり20g程度、卵は1個で6g程度、牛乳はコップ1杯（200mL）あたり6.5gです。

手術前に食べていただきたい理想的なメニューの例を紹介します。

手術前の理想的な食事メニューの例

（各メニューの数値は1食分のおよそのタンパク質量）

朝食例

メニュー	タンパク質
塩鮭	17g
納豆	6g
豆腐とわかめの味噌汁	4g
ごはん	3g
合計	30g



昼食例

メニュー	タンパク質
豆腐ハンバーグ	20g
あさりのクラムチャウダー	7g
ロールパン	3g
合計	30g



夕食例

メニュー	タンパク質
豚のしょうが焼き	18g
とり肉だんご汁	9g
ごはん	3g
フルーツ	0g
合計	30g

