

透析食だより

2026年
10月号

たんぱく質だけでは筋肉はつかない！？筋肉がつくメカニズム

筋肉をつけるために
**たんぱく質を
いっぱい摂るぞ！**

と、思われがち
ですが...

残念ながら、
たんぱく質を
摂っただけでは
筋肉はつきません。



1 運動



筋肉に負荷をかけて
刺激を与える

2 筋肉が傷つく



筋線維が傷付く

筋肉がつく 5つのステップ

5 超回復



以前よりも強く大きく
修復される

4 睡眠・休養



成長ホルモンが分泌され、
筋肉の修復と合成が活発に

3 栄養補給



筋肉の修復に必要な
栄養素とエネルギーを補給



筋肉をつけるためには
栄養・運動・休養の
3つが揃っていることが絶対条件です！

効率よく筋肉をつけるための 食事のコツ は、来月の透析食だよりで！

●作り方

- 1、さつまいもは皮をまだらにむいて
いちょう切りにする。
れんこんは皮をむいていちょう切りにする。
★の調味料を混ぜ合わせる。
- 2、鍋にお湯を沸かし、さつまいもとレンコンを
さっと湯通しし、ザルにあけて水気を切る。
- 3、フライパンにサラダ油を熱し、2を炒める。
火が通ったら★の調味料を加え、全体に絡める。
火からおろし、黒ゴマをまぶす。

●材料（2人分）

・さつまいも	中サイズ1/4 本
・れんこん	中サイズ1/4節
・サラダ油	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ1/2
・黒いりごま	少々

栄養MEMO

本来熱に弱いビタミンCですが、
さつまいもに含まれるビタミンCは
でんぷんに守られているため、
熱に強い性質があります。



栄養価（1人分）：エネルギー80kcal たんぱく質1.1g リン37mg カリウム246mg 塩分0.4g

一周回って知らない栄養素の話～マグネシウム～

今回はマグネシウムについてお話ししたいと思います。カルシウムやカリウムに比べると少し地味な印象を受けるかもしれませんが、実は私たちの体にとって非常に重要な役割を担っているミネラルなのです。古くから豆腐を固めるにがりの主成分としても親しまれており、海藻類や豆類、穀物に多く含まれています。

マグネシウムの体内での役割は、骨や歯の形成のサポート、筋肉や神経の興奮伝達、血圧や体温の調整、多くの酵素の活性化、エネルギー生成やたんぱく質の合成のサポートなど、多岐にわたります。

マグネシウムはほとんどの食品に含まれるため、不足することはほとんどないとされていますが、不足すると足がつりやすくなったり、倦怠感を覚えたり、さらには虚血性心疾患の可能性が高まると言われています。摂りすぎについても、本来尿や汗などから排泄されるため、通常の食事の範囲内であれば過剰摂取の心配はありませんが、透析患者さんの場合、腎臓からの排泄が制限されるため、血中のマグネシウム濃度が高くなりやすい傾向があります。マグネシウムを摂りすぎると、軽度の場合は吐き気や下痢、軟便などを引き起こしますが、重度の場合は頭痛やめまい、血圧低下、徐脈、呼吸抑制、心停止などを引き起こす可能性があります。そのため、サプリメントや市販の便秘薬などを自己判断で服用するのは避けましょう。

このようにマグネシウムは大切な栄養素ですが、透析患者さんはバランスが重要です。普段から適切な食生活を心がけるようにしましょう。