

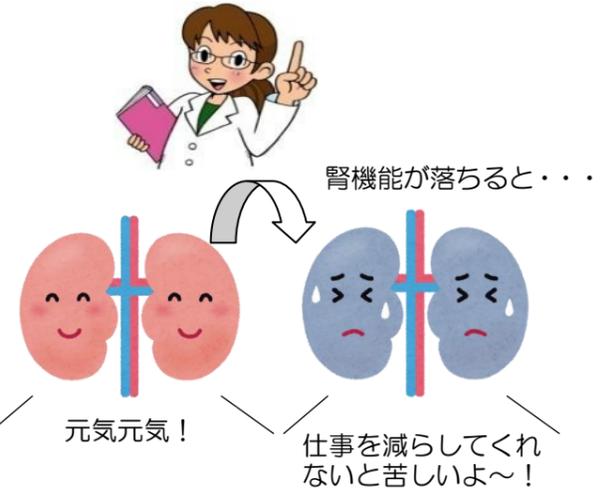
栄養通!! vol.33

平成 28 年 11 月発行
「栄養通!!」33 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

慢性腎臓病(CKD)の食事療法

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の機能低下(正常腎機能の60%未満)や腎臓の障害(タンパク尿など)が3か月以上続く状態を言います。患者数は、成人の約8人に1人と推計され「新たな国民病」とも言われています。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の悪化により発症しますが、初期には自覚症状がないため、気づかないうちに進行していることがあります。進行すると腎不全や心疾患を引き起こす病気です。

慢性腎臓病は、生活習慣の改善や食事療法によって、進行を抑えることができます。今回は、予防や進行を抑える食事療法についてご紹介します。



高血圧は腎機能を低下させます、塩分を控えましょう。(塩分6g未満/日)

POINT 1 調味料・だしの素の塩分を知っておこう!



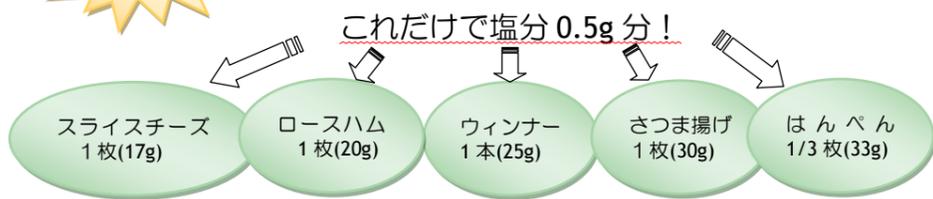
醤油	小さじ1(6g)	塩分 1.0g
ポン酢	小さじ1(6g)	塩分 0.4g
めんつゆ	小さじ1(6g)	塩分 0.4g
中濃ソース	小さじ1(6g)	塩分 0.4g

&

和風顆粒だしの素	小さじ1(3g)	塩分 1.3g
中華風顆粒だしの素	小さじ1(2.5g)	塩分 1.2g
鶏がら顆粒だしの素	小さじ1(2.5g)	塩分 1.2g
洋風固形スープ	1個(5g)	塩分 2.1~2.5g

製品の表示を確認しましょう!天然素材由来(かつお節・煮干し・昆布)の塩分は100mlあたり0.1~0.2gとわずかです

POINT 2 加工食品を減らす!



POINT 3 汁物は汁を減らして1日1回に!(麺汁は残す)

汁物は、汁の塩分をただ減らすと味の抜けた味になり、おいしさが大きく損なわれます。塩分はそのままにして汁の量を減らせば、おいしさはそのまま、口に入る塩分は自動的に減ります。出汁の風味を活かすのも良い方法です。



汁 150mlあたり塩分 1.1~1.5g!

たんぱく質は適量にしましょう。

たんぱく質は、身体を構成する重要な栄養素でもあり、適切な量は摂取する必要があります。肉や魚、卵や乳製品にはたんぱく質が多く含まれていますが、実際には穀物や豆類、菓子、嗜好飲料にも含まれています。毎日摂っている食品の中に、どれくらいたんぱく質が入っているかを知っておくと良いです。

1食にまとめて食べず、3食に分けて適量食べましょう。



食品名	食品重量	たんぱく質
肉類	40~60g	8~12g
魚介類	50~80g	10~16g
卵	1個(50g)	6g
大豆製品・とうふ	50~90g	3~6g
野菜	300~350g	2.5~3.5g
果物	150~200g	1.0~1.5g
牛乳	90~100g	3.0~3.3g
ごま・醤油・みそ	小さじ1	1~2g
マヨネーズ	大さじ1	1~2g
ご飯	150g	3.8g
食パン	90g	8.4g
うどん	240g	6.2g

★お菓子はたとえ1個でもこんなに高たんぱく!!

プリン1個

たんぱく質 2~9g
ケーキ類 1個
たんぱく質 6~8g
大福もち 1個
たんぱく質 3~5g



健康の人の推奨たんぱく摂取量 (厚生労働省 2015年)
標準体重(kg) × 0.9g/kg/日

慢性腎臓病の人の推奨たんぱく摂取量
標準体重(kg) × 0.8~0.6g/kg/日

1日の総摂取エネルギー

標準体重(kg) × 25~35kcal

標準体重を保てるよう調整しましょう ⚠

$$*標準体重(kg) = 身長(m) \times 身長(m) \times 22$$

血圧を正常化させ、浮腫をなくす為に、標準体重に近づけましょう
→ 尿たんぱくも減少します



慢性腎臓病の食事療法は個人の身体状況によって、必要栄養量が異なります。食事療法実施の際は、主治医の指示量を守りましょう。また、食事療法の具体的な方法については管理栄養士にご相談下さい。