

かしこく改善!

“腎臓病(CKD)” の方の食事

腎臓の機能を保つためには、食事のとり方が大切です。腎臓病の患者さんが「食べてはいけないもの」はありませんが、特に食塩、たんぱく質の量には配慮することが必要です。医師、管理栄養士の指示を受けている方は、きちんと守りましょう。

あなたのタイプは？

1

塩分の摂取量が多い

- 塩辛いものが好き
- 減塩の指示を受けている

2

たんぱく質の制限が必要

- 肉・魚を食べる機会が多い
- たんぱく質制限がある

3

カリウムの制限が必要

- 血清カリウム値が高い

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

塩分の摂取量 が多い

おいしく、無理なく減塩するコツ

腎機能を保つには、栄養バランスを整えながら、塩分に気を配ることが大切です。1日の食塩摂取量は6g未満が目安とされています。さまざまな食材を使って、おいしく減塩を図りましょう。

・ バランスのとれた食事を基本に減塩を ・

体に必要な栄養素を過不足なくとるためには、右のイラストのように「主食・主菜・副菜」をそろえることが大切です。その上で、それぞれの減塩のポイントを抑えましょう。

副菜 野菜、海藻、きのこなどを毎食とる。薄味に仕上げて。



主菜 魚・肉・卵・大豆製品など、良質のたんぱく質を適量とる。

主食 適量をきちんととる。味付けごはんは高塩分なので控えて。



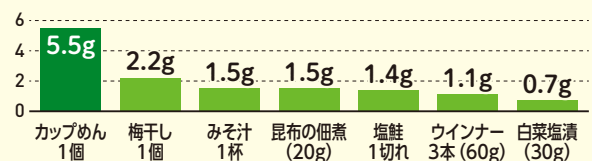
その他 汁物は1日1杯まで。塩分の多い漬物類は避ける。

・ おいしく減塩する工夫を ・

香りや酸味、風味、辛味のある食材を使うと、うす味でも満足感が高まり、しょうゆやソースなどの調味料を減らすことができます。しょうが、しそ、柑橘類、酢、ごま、オリーブ油、ごま油、さんしょう、カレー粉などを利用してみましょう。



・ 高塩分の食品は控えめに ・



文部科学省「日本食品成分表2020 七訂」をもとに(株)保健同人社管理栄養士が算出

- みそ汁は2杯で約3gもの塩分に、1日1杯までにしましょう。
- カップめん・ウインナーなどの加工品、漬物・明太子・佃煮などの高塩分食品もなるべく控えて。

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

たんぱく質の制限が必要

たんぱく質は「過不足なく」とる

たんぱく質はとり過ぎも不足もよくありません。腎臓のためには適量をとることが大切ですが、医師から指示がある場合は、指示に従ってとるようにしましょう。

たんぱく質制限がある場合のポイント

- ① 決められたたんぱく質量を守る
- ② 良質のたんぱく質が多い食品(肉・魚・卵・豆腐・納豆などの大豆製品)をバランスよくとる
- ③ エネルギーの過不足に注意し、適度にとる
- ④ 必要に応じて、治療用特殊食品を利用する

エネルギー不足に要注意

たんぱく質制限は腎臓の保護が主な目的ですが、食事制限により摂取エネルギー量が減り過ぎてしまうと、逆に腎臓の負担となります。自己判断せず、医師の指示の下で行うようにしましょう。



タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

カリウムの制限が必要

野菜、果物のとり方や調理法に注意

血清カリウムが高い場合、カリウム摂取量の制限が必要になることがあります。カリウムはさまざまな食品に含まれていますが、野菜・芋・果物・豆類・肉・魚などに多く含まれています。

カリウムを減らす工夫

カリウムは水溶性なので、次のような工夫で摂取量を減らすことができます

- ゆでる、ゆでこぼす
- 水で洗う、さらす
- 細かく切る
(表面積を増やす)



カリウムが多い食品

- 野菜、いも類
※キャベツ・玉ねぎ・にんじんは、カリウムが少なめ
- 海藻類(特に昆布の佃煮)
- 豆類
- 果物(特にアボカド・バナナ)
- ドライフルーツ(干柿・レーズンなど)
- ピーナッツ・アーモンド



たんぱく質制限に役立つ治療用特殊食品とは?

たんぱく質調整用の治療用特殊食品は、たんぱく質量を抑えながら、必要なエネルギーを補うのに役立ちます。ごはんやパン類、めん類などがあり、たとえば、ごはんの場合、通常は茶碗1杯(150g)に約4gのたんぱく質が含まれますが、たんぱく質が調整されたごはんでは、比較的多いもので通常の1/5、少ないものでは1/35といったようにさまざまなまバリエーションがあります。

