

腎臓病の食事療法について

腎臓のはたらき

腎臓は体の老廃物を排出したり、必要な物質を再吸収して体をいつもよい状態に保つはたらきをしています。

- ①老廃物、代謝産物の排泄
- ②体内の水分量の調節・恒常性の保持
- ③ホルモンの産生

（血圧の調節・赤血球の産生を促進する・カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にする）
腎臓病の状態や時期によって治療は多少異なりますが、共通しているのは弱っている腎臓を保護することです。

腎臓は一度悪くなると元には戻りません（急性腎不全を除く）。腎臓のはたらきを維持できるよう食事療法が大切です。

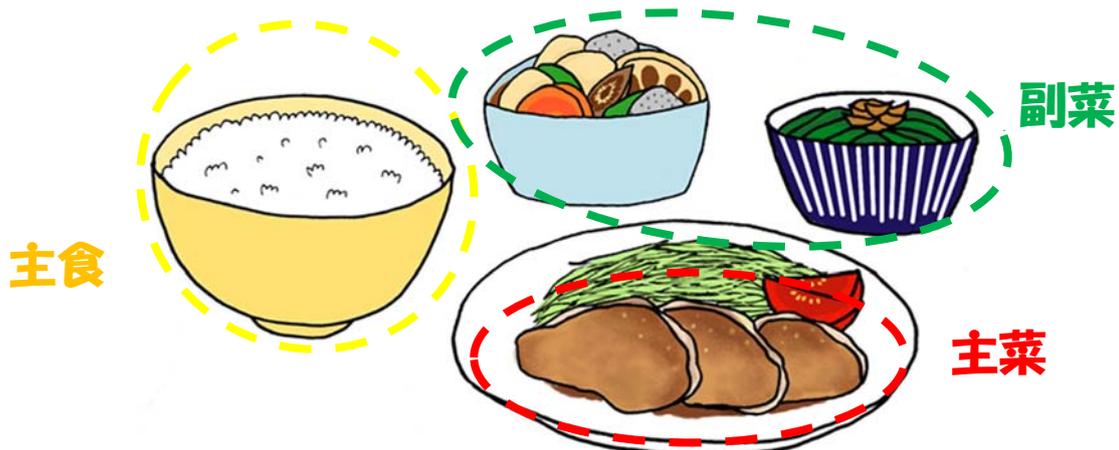
●食塩のとりすぎには注意しましょう

食塩をとりすぎると腎臓に負担がかかります。

- ① 加工食品（漬物、佃煮、練り製品、干物、塩蔵品）は控えめにしましょう。
- ② 汁物は控えめにしましょう。
 - ・みそ汁などは具沢山にして汁を少なくしましょう。
 - ・麺類の汁は残しましょう。
- ③ 味付けは控えめに。上からかける醤油やソースも控えめにしましょう。
- ④ 酸味や香辛料（こしょう、からし、わさびなど）、香味野菜（土生姜、ねぎ、大葉など）を上手に取り入れましょう。少ない食塩でもおいしく食べられます。
- ⑤ 外食は全体的に食塩量が多いので、汁物や漬物は残しましょう。

●バランスのよい食事をとりましょう

主食（米飯、パン、麺類）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質のおかず）、副菜（野菜、きのこ類、海藻のおかず）をそろえると自然とバランスがよくなります。



●献立の組み立て方

- 目標体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- 必要エネルギー (kcal) = 目標体重 (kg) × 30~35 (kcal)
- 必要たんぱく質 (g) = 目標体重 (kg) × 0.8~1.2 (g)

1日に必要なエネルギー **Kcal** **たんぱく質** **g**

たんぱく質量にあわせて考えます。

たんぱく質をとると老廃物が出るため、これを排泄するのに腎臓に負荷がかかります。腎臓の機能に合わせてたんぱく質の量を調整します。

①必要なエネルギーにあった主食をとみましょう



- 目標体重 × 0.8

エネルギー	たんぱく質	米飯 (たんぱく質量)	食パン 6枚切り【1枚 60g】 (たんぱく質量)
1400kcal	35g	130g (約 3g)	1.5枚 (約 9g)
1700kcal	45g	150g (約 3g)	2枚 (約 12g)
2000kcal	50g	200g (約 5g)	2枚 (約 12g)

たんぱく調整食品を使うと副食のたんぱく質を増やすことができます。

低たんぱくご飯	たんぱく質量	低たんぱくパン	たんぱく質量
130g	0.7g	1枚 (50g)	1.5g
150g	0.8g		
200g	1.0g		

- 目標体重 × 1.0~1.2

エネルギー	たんぱく質	米飯 (たんぱく質量)	食パン 6枚切り【1枚 60g】 (たんぱく質量)
1400kcal	50g	130g (約 3g)	1.5枚 (約 9g)
1700kcal	60g	150g (約 3g)	2枚 (約 12g)
2000kcal	70g	200g (約 5g)	2枚 (約 12g)

米飯やパン、麺類などの主食にもたんぱく質は含まれます！

★主食からとるたんぱく質量

朝

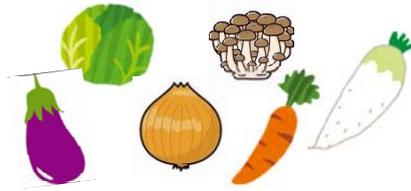
昼

夕

g

パンや麺類も主食に含まれますが、米飯よりたんぱく質量が多いため基本は米飯がおすすめです。また、パンや麺類を控えることで減塩にもつながります。

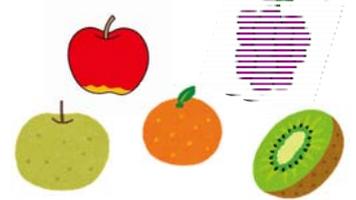
②野菜、いも類、果物からは **たんぱく質平均6g 程度** とることになります



野菜300~350g程度/日



いも類 80g 程度/日



果物 100g 程度/日

③主菜となる食品を選びましょう

$$\boxed{} \text{ g} - \boxed{} \text{ g} - 6\text{g} = \boxed{} \text{ g}$$

1日の必要たんぱく質量

主食からとる
たんぱく質量

野菜、いも類、果物
からとるたんぱく質量

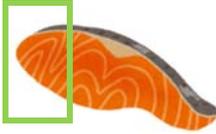
主菜からとる
たんぱく質量

表から必要な量を選びましょう。

$$\boxed{} \text{ g} \div 3\text{g} = \boxed{} \text{ 個}$$

主菜からとるたんぱく質量

1個（たんぱく質3g）の目安

魚	1/4切 (15g)		えび いか	15g		かに	20g	
肉	15g		卵	1/2 個				
	油の多い肉は 20g (例 豚バラ肉、牛肉肩ロース)							
豆腐	1/6 丁 (50g)		ゆで大豆	20g				
厚揚げ	1/2 個 (30g)		うす揚げ	1/2 枚 (15g)				
ヨーグルト	80g		牛乳	90g				

朝

昼

夕

④摂取エネルギーが不足しやすいため積極的にエネルギーアップしましょう

たんぱく質が制限されるとエネルギー不足になりやすくなります。
糖質・脂質でエネルギーを補いましょう。

・砂糖、粉飴、油、マヨネーズなど調味料を利用しましょう

例) 紅茶に砂糖を入れる、揚げ物を取り入れる

* 粉飴…甘さ控えめでエネルギーアップできる砂糖のようなエネルギー補給食品です



油大さじ 1=80kcal



砂糖大さじ 1=40kcal

・調理方法を工夫しましょう

同じ食材でも調理法によって摂取エネルギーは大きく変わります。
揚げ物など油を使うことでエネルギーアップになります。

ゆでる < 蒸す < 煮る < 炒める < 揚げる

・たんぱく質の少ない補食を利用しましょう

サブシヤゼリーなどをとり入れることでエネルギーアップになります。

* 糖尿病がある方など血糖コントロールが必要な場合は主治医に相談してください。



ゼリー



わらびもち

●カリウム

血液中で濃度が高い場合調節します。腎臓で排出されるため、病状によって制限が必要な場合があります。(別紙参照)

●リン

血液中で濃度が高い場合調節します。腎臓で排出されるため、病状によって制限が必要な場合があります。たんぱく質の多い食品にはリンも多く含まれています。たんぱく質制限を行っていれば、自然とリンの制限にもつながります(別紙参照)

●水分

むくみなど症状によって制限が必要な場合があります。(別紙参照)