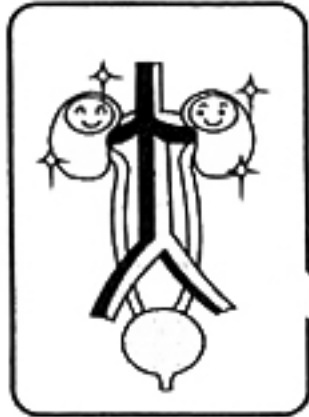




# 腎臓病の食事



## 治療の第一歩は 生活習慣の改善です

肥満、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣は、慢性腎臓病の発症に大きな関わりをもっています。また、ストレスとの関係も見逃せません。慢性腎臓病の治療の第一歩は、生活習慣を見直すことです。

## 腎臓に過剰な負担をかけない 食生活を心がけましょう。

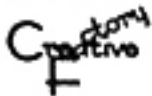
腎臓病の食事療法は、腎臓の負担を少なくして病気の進行を遅らせるためのものです。一人一人の症状によって内容が異なりますので、医師、看護師、栄養士、ソーシャルワーカーなど多くのサポートスタッフに相談しながら、症状に応じた食事療法を進めていくことが重要です。

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 



医師



看護師



栄養士



ソーシャルワーカー

## これだけは守りたい 食事の4ポイント

- (1) タンパク質を制限
- (2) 上手にエネルギーアップ
- (3) 塩分を控えて、おいしく!
- (4) カリウムを制限する



### なぜ、タンパク質を制限するのでしょうか

脂質や糖質と異なり、タンパク質が代謝されると尿素窒素(老廃物)が残ります。この尿素窒素は腎臓でろ過されて尿中に排泄されるため、大量にタンパク質を摂ると、腎臓の負担が増えてしまうのです。

### なぜ、十分なエネルギーが必要なのでしょう

摂取エネルギーが不足すると、体内に貯えられていたタンパク質がエネルギー源として分解されます。その結果、体内の尿素窒素が増えるため、タンパク質を多く摂った事と同じ状態になり、腎臓の負担が大きくなります。



## タンパク質を制限

腎臓の負担を最小限に抑えるために、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などの良質なタンパク質を摂りましょう。



練り製品・ハム・ベーコン、市販の調理済み食品、冷凍食品などの加工品は、塩分が多く好ましくありません。

また、ご飯やめん類などの主食にも、タンパク質が含まれているので、主食のタンパク質を減らして、その分、魚や肉から良質なタンパク質を摂るようにしましょう。

- 治療用食品を上手に利用しましょう。 ●

治療用特殊食品(低タンパク食品)はエネルギー摂取を減らさないで、タンパク質だけを減らすことができます。

### 一日のタンパク質の量を出してみましょう。

通常、タンパク質は標準体重1kg当たり0.6gが必要とされています。



例：体重が60kgの方の場合、  
36g前後が適量となります。  
(60kg×0.6g=36g)

よって1食分で摂ってよいタンパク質量は約12g前後となります。

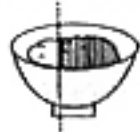
※数値はあくまで目安です。症状などによって摂取量は違うため、医師に相談しましょう。

例:体重が60kgの方の  
1食分の目安量です。

|           |             |
|-----------|-------------|
| 野菜<br>約2g | 果物<br>約0.5g |
| 主食<br>約3g | 油脂<br>約7g   |

タンパク質...約3g分

主食



ごはん  
1/3杯



・食パン6枚切り  
1/2枚

副菜

タンパク質...約2g分

- ・生野菜は手のひら2つつ分
- ・調理済み野菜は手のひら1つつ分

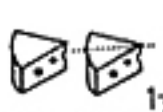


ほうれん草80gのおひたし

主菜

タンパク質...約7g分

・約30gの牛肉、豚肉、鶏肉、魚、チーズ



1/2個



卵1個は  
タンパク質約7g



豆腐1/8丁は  
タンパク質約3g

乳製品 タンパク質...約4g分



ヨーグルト  
1個(90ml)



牛乳  
1/2杯(100ml)

-4-

果物

タンパク質...約0.5g分

{手のひら1つつ分



りんご 1/4個

## 上手にエネルギーアップ



タンパク質が含まれない砂糖・でんぷん等や  
油類を上手に使用しましょう。

|             |                   |  |  |
|-------------|-------------------|--|--|
| 卵<br>(50g)  | ゆで卵<br>76kcal<br> | 目玉焼き<br>113kcal<br><br>油小さじ1(4g)                             | スクランブル<br>エッグ173kcal<br><br>バター大さじ1(13g)                           |
| 魚<br>(45g)  | 焼魚<br>86kcal<br>  | ムニエル<br>212kcal<br><br>小麦粉8g/バター13g                          | フライ<br>289kcal<br><br>小麦粉8g/油14g<br>卵10g/パン粉8g                     |
| ご飯<br>(50g) | ご飯<br>178kcal<br> | チャーハン<br>320kcal<br><br>油12g/ハム10g/<br>にんじん・玉ねぎ・<br>ピーマン各10g | ピラフ(炊きこみ)<br>380kcal<br><br>油12g/バター8g<br>ハム・にんじん・玉<br>ねぎ・ピーマン各10g |

### ○砂糖でエネルギーアップ!

紅茶、コーヒーに砂糖を入れても、  
カロリーがとれます。

砂糖  
小さじ1杯  
15kcal



コーヒー 紅茶

-5-

# 塩分を控えて、おいしく!



腎機能が低下すると、塩分や水分が尿として排泄できなくなり、むくみの原因となります。  
塩分は一日7g以下におさえるのが理想です。

## Point 1 香辛料・香味野菜を上手に利用.....

香辛料(洋辛子・唐辛子・こしょう・ローリエ・わさび・山椒)や香味野菜(しょうが・にんにく・ねぎ・大根おろし・しその葉・木の芽・バセリ)を利用すると、薄味でもおいしく食べられます。

## Point 2 酸味を上手に利用.....

お酢や、柑橘類の果汁などいろいろな酸味を利用すると料理のバリエーションが広がります。



## Point 3 だしをきかせて.....

加工食品や干物には、塩分が多く含まれています。だしをきちんととると、薄味でもおいしく食べられます。  
昆布・かつおぶし・煮干し・干しいたけ・鶏ガラ・牛のすね

## Point 4 しょう油は食べる直前!.....

下味の塩やしょう油を使わないだけでも塩分を減らすことができます。食べる直前にしょう油やタレをかけると物足りなさを感じません。

# カリウムを制限するには



腎臓の機能が低下すると、カリウムが排泄されにくくなります。カリウムの増加は不整脈を起こしたり、心臓に負担をかけるので、症状によっては医師にカリウム制限を指示される場合があります。

## カリウムの減らし方

カリウムは水に溶ける性質があり、食品を刻んで水にさらす、またはゆでこぼすことで調理前の1/5~1/2に減らすことができます。



- 芋類はカリウムが多いため、ゆでこぼして使います。
- キャベツの干切りなどの生野菜は流水にさらします。

## カリウムの多い野菜と果物は?



かぼちゃ・トマトはカリウムが多いので注意!  
特に、トマトジュースは控えましょう。

バナナ・キウイフルーツ・メロンなども、カリウムが多く、反対にパイナップル・みかん・りんごなどは少なめです。



缶詰の果物はカリウムが少なめですがシロップはカリウムが溶け出しているため飲まないようにしましょう。