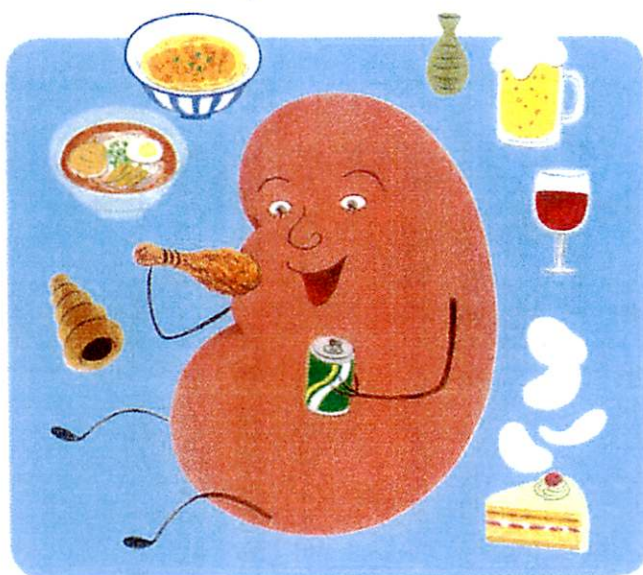
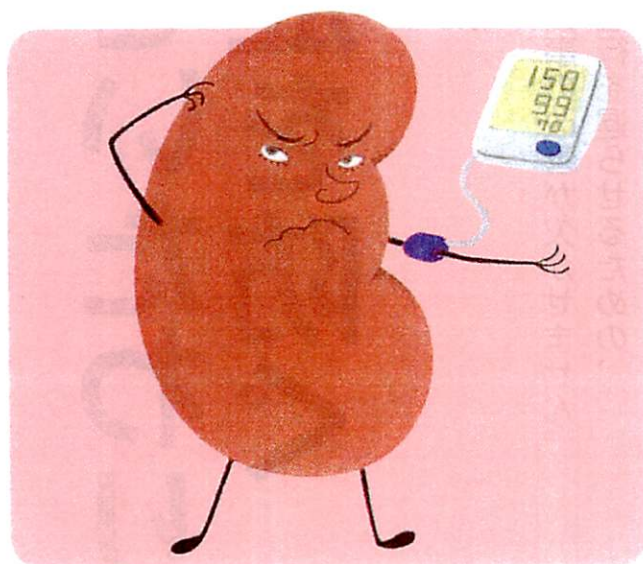
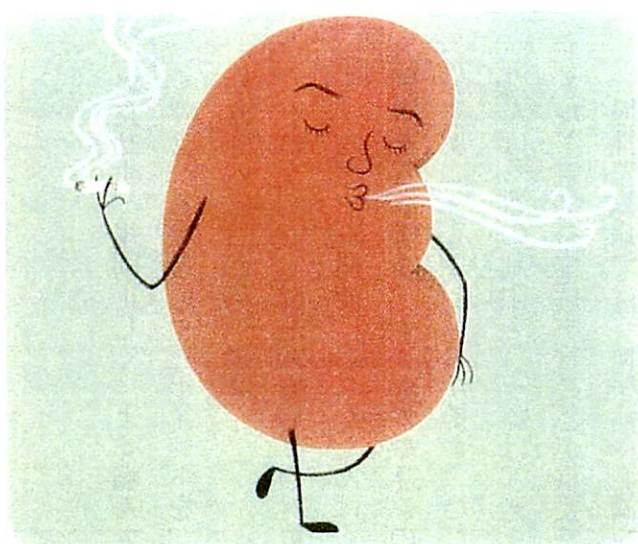
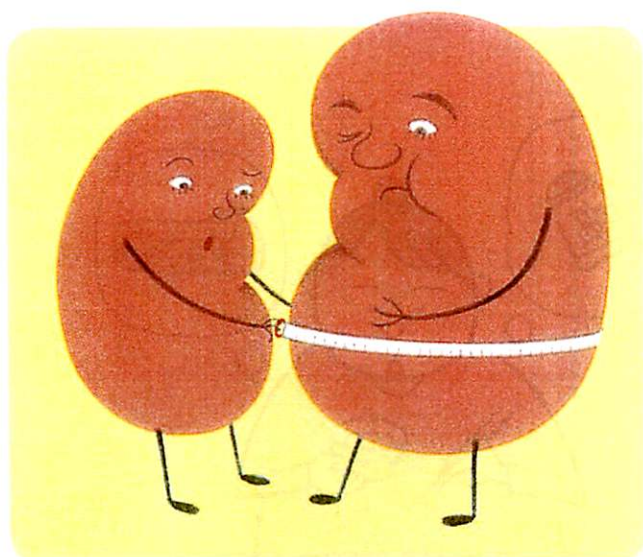


慢性腎臓病 (CKD)



すべての生活習慣病は“腎臓”に通ず！



高血圧、糖尿病、メタボ、喫煙……

こうした要素が、健康の要・腎臓をジワジワと蝕みます
サインに早く気付いて、健康な腎臓を守りましょう

腎臓をいたわり、 合併症を防ぐ

鈴木芳樹

新潟大学教授

慢性腎臓病の治療には食事の改善が欠かせません。腎臓の負担を和らげ、進行を遅らせるための、食事療法の基本知識を紹介します。

食事療法の基本

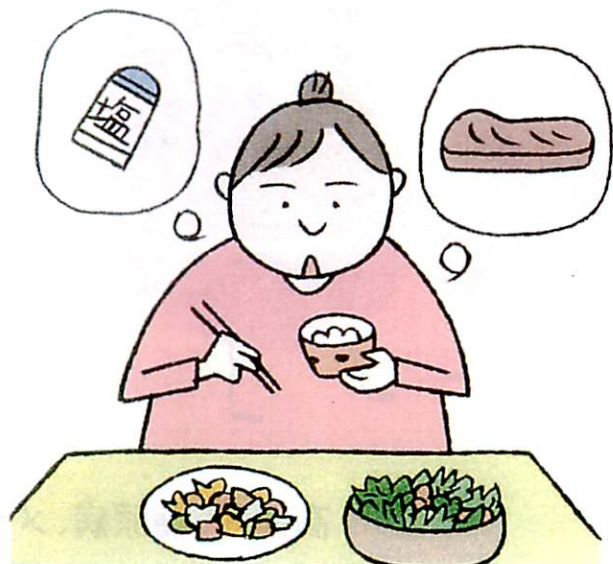
規則正しくバランスよく 食べるのが基本

腎臓は、血液を濾過して老廃物を尿として排出したり、体内の水分量や電解質の濃度を調整するなどの働きをしています。そのため、飲食による影響を受けやすく、好きだけ食べたり飲んだりする食生活を続けていると、腎臓に大きな負

担がかかります。したがって、慢性腎臓病（CKD）により腎機能が低下している場合には、腎臓の状態をさらに悪化させないために、食事療法が不可欠となります。

慢性腎臓病の食事療法として、ここでは、日本腎臓学会「CKD診療ガイド2012」に基づいた、標準的な考え方を紹介します。

まず、食事の基本として、「1日3食、



欠食せず、規則正しく、よく噛んでゆっくり食べる」といったポイントを、しっかり守ることが第一です。

そのうえで、慢性腎臓病への対策として、食塩や腎機能にじじたたんぱく質の制限を行います。カリウムやリンの制限が必要になることもあります。ただし、たんぱく質の制限を行う際は、適正なエネルギー量を維持することが重要です。

慢性腎臓病では、糖尿病や肥満などさ

適正な摂取エネルギー量の目安を知る

身長 m × 身長 m × BMI 22 = 標準体重 kg

体格指数 (BMI)

BMIは、身長と体重から見た体格の指標。「測定体重÷身長÷身長」で求められる。BMI18.5未満はやせ、18.5以上25.0未満は普通、25.0以上は肥満。22が標準体重の計算に用いられる。

標準体重

標準体重1kg当たりの
推奨摂取エネルギー量

1日当たりの適正な摂取エネルギー量

kg × 25 ~ 35kcal = kcal

(例) 身長170cmの男性の場合

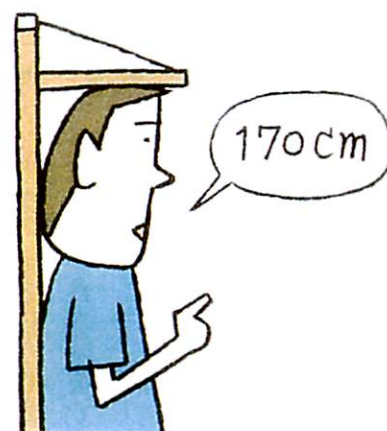
(標準体重) $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58\text{kg} \approx 64\text{kg}$

(25kcalの場合) $64\text{kg} \times 25\text{kcal} = 1600\text{kcal}$

(35kcalの場合) $64\text{kg} \times 35\text{kcal} = 2240\text{kcal}$

1日当たりの適正な摂取エネルギー量の目安 $\approx 1600 \sim 2200\text{kcal}$

注・推奨摂取エネルギー量に幅があるのは、年齢や性別、身体活動度によって異なるため。



標準体重1kg当たりの推奨摂取エネルギー量〈参考〉

- ・肥満の人 20 ~ 25kcal
- ・糖尿病のある人 25 ~ 30kcal (軽労作・座っていることが多い人など)、30 ~ 35kcal (普通の労作・立ち仕事が多い人など)、35kcal ~ (重い労作・力仕事が多い人など)。

糖尿病では、通常は25 ~ 30kcalを用いる場合が多く、男性では1400 ~ 1800kcal、女性では1200 ~ 1600kcalの範囲となる。

摂取エネルギーの調整
エネルギーは多すぎても
少なすぎてもよくない

さまざまな基礎疾患のあることが多く、その病気に対する食事療法も併せて行います。

日本人の「体格指数 (BMI)」の男性の平均は、20 ~ 60歳代のいずれでも22 (標準とされるBMI) を超えていて全体的に増加傾向にあり、40 ~ 50歳代が最も高く24を超えています。女性の平均は、20歳代で最も低く60歳代で最も高く、全体的に減少傾向にあります。40 ~ 60歳代ではまだ22を超えています。

こうした肥満傾向には、運動不足に加え、摂取エネルギー量のうち脂肪摂取の割合が増加していることなどが関係しています。肥満は慢性腎臓病の危険因子です。そのため、慢性腎臓病の食事療法では、標準体重を大きく超えている人は減量に取り組むことが必要です。そうでない人も、肥満予防のために、適正エネルギー

Part 4

慢性腎臓病の正しい食事を知る

ギョー量を守るようにしましょう。

食べる量や内容は日々異なり、毎日の摂取エネルギー量は変動しやすいものです。目標とする体重を決めて、それに向けて摂取エネルギー量を調整します。当面の目標として、現在の体重の3〜5%の減量が目安になりますが、急に体重を減らすのは危険なので、ゆっくりと確実に実行してください。

摂取エネルギー量の調整は食事療法の基本ですが、年齢、性別、身体活動量、肥満度、糖尿病の有無と程度などを考慮して、適正な摂取エネルギー量を決定します。一つの目安として、身長から算出する「標準体重」をもとに計算する方法があります（67ページの計算式参照）。

● 摂取エネルギー量を減らす工夫

摂取エネルギー量を減らすには、炭水化物、たんぱく質、脂質の比率を大きく変えることなく、全体の量を減らすようにします。「ごはんなどのおかわりはしない」「揚げ物を減らす」「煮る、蒸すなど、油分を使わない調理法を選ぶ」「肉

は脂身の少ない部位を選ぶ」「脂質や糖分を多く含むお菓子は控える」といった工夫をしましょう。常に腹八分目を意識して、食べ過ぎないという心がけも大切です。

たんぱく質摂取量の調整

たんぱく質は減らし、エネルギーは維持する

たんぱく質は、体のエネルギー源となるほか、筋肉や内臓、血液の材料になるなど、体に欠かせない栄養素です。体内で利用されたあとは、老廃物（尿素）として腎臓で濾過されて排出されます。腎臓の機能が低下した状態では、十分にこの老廃物を濾過して排出できず、血液中に老廃物が増えてしまうこととなります。

そのため、慢性腎臓病の食事療法では、腎機能の状態に応じて、たんぱく質の摂取量の制限が必要になります。

たんぱく質を制限することで腎機能が元どおりに回復するわけではありませんが、腎機能の低下が進むのを抑え、透析

療法などの腎代替療法を開始する時期を遅らせることができます。

「CKD診療ガイド2012」が示している、たんぱく質摂取の原則は次のとおりです。

ステージG1〜G2では、過剰にたんぱく質を摂取しないようにします。

ステージG3（G3aとG3b）では、標準体重1kg当たり1日0.8〜1.0gが推奨されます（ステージG3bでは、1日0.6〜0.8gとすることも多い）。

ステージG4〜G5になると、1日0.6〜0.8gに制限しますが、エネルギー量の確保が必要です。

さらに、1日0.6g未満という厳しいたんぱく質制限が行われる場合もあります。たんぱく質制限の程度が厳しくなるほど、「治療用特殊食料」（80ページ参照）の使用が不可欠になります。そして、経験豊富な腎臓専門医と管理栄養士による、きちんとした指導と管理が必要です。

また、量を制限したたんぱく質を体内で有効に活用するためには、良質のたん

慢性腎臓病の進行により、たんぱく質を制限する

CKDステージによるたんぱく質制限の原則

ステージ	たんぱく質制限の原則
ステージ G1 ~ G2	過剰にならないように注意する
ステージ G3 (G3aとG3b)*	標準体重 1kg当たり 1日 0.8 ~ 1.0g
ステージ G4 ~ G5	標準体重 1kg当たり 1日 0.6 ~ 0.8g

*ステージ G3b では 1日 0.6 ~ 0.8g とすることも多い。

(例)

身長 150cm、標準体重 50kg (67 ページ参照) の人が、体重 1kg 当たり 0.8g にたんぱく質を抑える場合。

$$50\text{kg} \times 0.8 = 40\text{(g)}$$

1日に摂取するたんぱく質の量は40g

Part 4

慢性腎臓病の正しい食事を知る

たんぱく質10gを含む主な食品の量

卵
81g (ゆで卵Mサイズ・1個と²/₃)



鮭(生)
45g



えび(ブラックタイガー)
54g (無頭殻付き64g)



鶏もも肉(皮付き)
62g



豚もも肉
49g



絹ごし豆腐
204g



牛乳
303g (294mL)

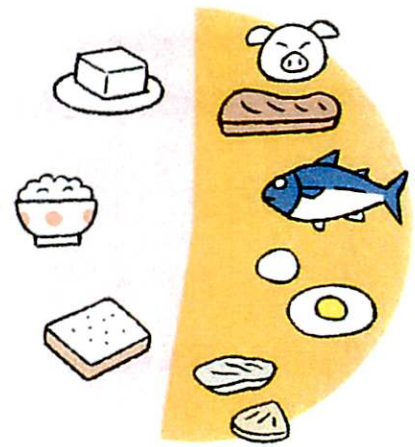


ごはん
400g



食パン
108g (6枚切り1枚と⁴/₆)





たんぱく質摂取量を制限する場合は、動物性たんぱく質のバランスを考えることも大切。

ばく質をとることも大切になります。良質のたんぱく質を含む食品とは、体内では合成できない「必須アミノ酸」をバランスよく含む食品のことです。

そのような食品は、肉類や卵、牛乳といった動物性食品がほとんどですが、大豆などの植物性食品もあります。たんぱく質摂取量を制限する食事療法では、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質のバランスを考えるため、「動たん比」(総たんぱく質量に対する動物性たんぱく質量の割合)という指標も使われています。

具体的な摂取量は、主治医と管理栄養士の指導を受けてください。

たんぱく質の制限を行う場合に、摂取エネルギー量が減少してしまうと、栄養不足に陥り、筋肉量や筋力の低下による転倒や、感染症にかかりやすくなるなどのリスクが増加します。このため、たんぱく質を制限したことで不足するエネルギー量は、主に炭水化物で補って確保する必要があります。

ただし、糖尿病のある人は、炭水化物を増やすと血糖値が不安定になることがあるため、検査の結果などから、主治医や管理栄養士とよく相談しましょう。

●たんぱく質の摂取量を減らす工夫

よく食べる食品について「たんぱく質10gを含む量」を知っておくと、献立全体のたんぱく質量を考えるときに便利です(69ページ参照)。

また、肉や魚、卵など、たんぱく質を多く含む食品の摂取量を、今までの2/3程度に抑えるだけでも、たんぱく質摂取量を減らせます。その分、たんぱく質含有量の少ないカキなどの貝類や、たんぱく質を含まない春雨などの食材を献立に

取り入れて、食事のボリュームを出すなどの工夫をしてみましょう。

たんぱく質の含有量は少なく、エネルギー量はほぼ変わらない、治療用特殊食品を利用する方法もあります。

食塩の摂取量の調整

1日6g未満に抑えるのが基本

食塩をとり過ぎると、のどが渴いて水分を多くとるようになり、その分の尿をつくるために腎臓に負担がかかります。

また、食塩のとり過ぎは高血圧を招き、腎臓の血管を傷めて、慢性腎臓病を悪化させます。腎機能が著しく低下すると、やがて腎臓は、飲水量に見合った尿量を排出できなくなり、むくみが出たり、心不全を招きやすくなります。

こうしたことから、慢性腎臓病の食事療法では、食塩の摂取量を制限することが必要となります。

食塩の制限は、高血圧の治療で広く用いられている「ACE(アンジオテンシ

食塩 1g を含む主な食品の量



食塩
1g (小さじ $\frac{1}{2}$)



濃口しょうゆ
6.9g (小さじ1)



みそ
8g (小さじ1と $\frac{1}{2}$)



顆粒だし
2.5g (小さじ $\frac{2}{3}$)



ウスターソース
11.9g (小さじ2)



塩鮭
56g



ロースハム
40g



梅干し
5.6g (正味4.5g)



食パン
77g (6枚切り1枚と $\frac{1}{2}$)

注・小さじ1は5mL。

ン変換酵素)「阻害薬」や「ARB (アンジオテンシンII受容体拮抗薬)」の効果
を高めることもわかっています。食塩の
摂取量を控えれば、薬の量を減らせる場
合もあるのです。

食塩の摂取量は「1日6g未満」が基
本です。平成23年の日本人の平均的な食
塩摂取量は、1日に成人男性が日・4g、
成人女性が9.6gです。しかし、慢性腎臓
病では、もう少し努力して摂取量を減ら
す必要があります。

一方で、1日3g未満など食塩を必要
以上に制限すると、血液中のナトリウム
値が低くなり過ぎる「低ナトリウム血症」
となることがあります。低ナトリウム血
症では、腎機能がより低下したり、死亡
のリスクが高まる可能性も報告されてい
ます。

特に高齢者の場合には、そもそも食事
量が少ないために、食塩摂取量も少なく
なりがちです。利尿薬を使用している場
合には、尿中にナトリウムがより多く排
出されるため、さらに注意が必要です。

Part 4

慢性腎臓病の
正しい食事を知る

減塩のヒント

1 食塩を減らす代わりに、ほかの「味わい」を増やす

- ・天然素材のだしを活用する
- ・新鮮で食材自体の味わいが豊かな食材を選ぶ
- ・酢、香辛料などを活用する
- ・香りのよい食材を選ぶ
- ・汁物は具たくさんにする



2 隠れている食塩に注意する

- ・しょうゆ小さじ1は、ほぼ食塩1gとなる
- ・加工食品を控える



3 食べ方・組み合わせを工夫する

- ・めん類、すし、丼ものは、食べる回数を減らす
- ・めん類の汁は飲まない
- ・しょうゆは「かける」ではなく「つける」
- ・味付けの濃い料理は1品にする
- ・よく噛んで、味わって食べる



減塩の工夫

食品に含まれる食塩量を知っておく

食塩摂取量を減らすには、食品選びや調理の方法を意識しましょう。日頃よく食べている食品にも、食塩を多く含むものがあります。例えば、漬物やハムなどの食肉加工品、塩鮭などです。どのくらいの量を食べると食塩1gを摂取することになるのか把握しておきます（71ページ参照）。市販されている「電子塩分計」を利用して、塩分量を知る目安にするのもよいでしょう。基本的には、食塩を多く含む食品はあまり食べないようにするか、食べても少量にとどめます。

しょうゆやソース、みそなどの調味料には、食塩が多く含まれています。調理の際、調味料の量を減らしたり、減塩の調味料を使うとよいでしょう。食塩の味に頼らず、天然素材のだしや香辛料、かんきつ類の搾り汁などを使って風味をつけると、薄味でもおいしく食べられます。

栄養成分表示に注目

1食(100g)当たりの
栄養成分

エネルギー	400kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	15.5g
炭水化物	64.0g
ナトリウム	2.5g
ビタミンB ₁	0.05mg
カルシウム	1.70mg

包装に「カロリー〇%オフ」「カルシウム入り」などの表示をしている食品などに、この表示が義務づけられている(今後、すべての加工食品が対象となる予定)。

数値が何g当たりのものか確認する(1回の食事で食べる量に換算して考える)。

食塩は「ナトリウム」として表記されていることも多い。食塩量への換算は、下の計算式に当てはめて計算する。

$$\text{ナトリウム量(g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量(g)}$$

そのほか、さまざまな減塩のヒントがある(右ページ参照)、取り入れやすいものから実践してみてください。

栄養成分表示

食品は背面や底面の表示をチェックする

加工食品などの食塩量を知りたいときには、パッケージに記載されている「栄養成分表示」をチェックします。

栄養成分表示とは「健康増進法」に基づき、食品に含まれている栄養成分を表示したものです。

現在すべての食品に表示があるわけはありませんが、生鮮食品を除く多くの食品に記載があるので、それを参考に、その食品のエネルギー量や食塩量などを知ることができます。

食塩量を確認する際に注意したいのは、「ナトリウム」表示です。ナトリウムは食塩の主成分であるミネラルで、この数値がそのまま食塩量ではありません。食塩相当量は上図の計算式で換算できます。

カリウムの制限

食品に含まれるカリウムにも注意する

慢性腎臓病の進行とともに、腎臓でのカリウムの排出がうまくいかなくなり、血液中のカリウム値が上がりが過ぎると、「高カリウム血症」となり、不整脈などを引き起こすことがあります。

●カリウムの摂取量を減らす工夫

カリウムは野菜や果物に多く含まれていますが、これらはビタミンも豊富なので、予防的な制限は好ましくありません。制限を始めるのは、高カリウム血症であることが判明し、まずその原因への対処をしてからです。

たんぱく質を制限すれば、カリウムの摂取量も減少します。また、野菜や果物を食べ過ぎないようにしたり、調理の際、水にさらしたりゆでこぼしたりして、カリウムを流出させることも有効です。カリウムには味がないため、食塩と違って、食感に頼った調整は困難です。

Part 4

慢性腎臓病の正しい食事を知る

知っておきたい

高カリウム血症は 不整脈を引き起こす

血液中のカリウム値が高くなると起きる高カリウム血症は、初期には自覚症状に乏しいものの、進行すると口のしびれや脱力感、不整脈などが起こります。重篤な場合には命に関わることもあります。

ACE阻害薬の副作用など、原因が考えられる場合は、まずその原因への対処を行います。それでも改善しない場合、食事でのカリウムやたんぱく質の摂取量を制限したり、血液中のカリウム濃度を下げる薬を使用します。



リンの制限

たんぱく質を減らせば、 リンも減らせる

一方、血液中のリン値が上がり過ぎると「高リン血症」となり、血液中のカルシウム値が低下して、副甲状腺ホルモン値が上昇します。すると、骨が弱くなったり、骨粗鬆症を起こしやすくなります。

血液中のリンは慢性腎臓病の独立したリスクであることもわかってきたため、血液中のリンの管理は、慢性腎臓病の早期から行うほうがよいでしょう。

●リンの摂取量を減らす工夫

リンを多く含む食品には、肉や魚、乳製品などがありますが、これらは同時にたんぱく質を多く含む食品でもあるため、多くの場合、たんぱく質の摂取制限をすることでリンの摂取も制限できます。

インスタント食品、スナック菓子、ファストフード、コーラなどには「リン酸塩」が添加されている場合があります。リン酸塩は消化管から体内に吸収されや

すいため、こうした食品の食べ過ぎや飲み過ぎには注意します。食事療法で高リン血症が改善しない場合は、血液中のリン濃度を下げる薬を使います。

外食の注意点

量が多すぎるときは、 残す勇気も必要

外で働いていて外食が多い場合、栄養管理は難しいものです。

一般に、外食のメニューは量が多いので、多すぎるときには量を減らしてもらったり、残すようにします。味付けも濃いことが多いため、めん類の汁を残したり、ドレッシングやソースなどは極力使わないようにします。

また、丼ものなどの単品よりも、いろいろな食材を使った定食を選ぶとよいでしょう。みそ汁は、具だけを食べて汁は残します。漬物も食べないほうがよいでしょう。出された料理を残すのは気が引けるかもしれませんが、これらを習慣にすることを考えましょう。

食事療法の実践

鈴木芳樹

新潟大学 教授

慢性腎臓病の食事療法のポイントは、食塩やたんぱく質を減らしつつ、エネルギー量をきちんと確保すること。献立例を紹介しますので、実践の参考にしてみてください。

献立を考えるときのポイント

「治療用特殊食品」などを上手に活用する

慢性腎臓病の食事療法では、適正エネルギー量を維持したうえで、食塩を制限し（1日6g未満）、腎機能の程度に応じて、たんぱく質摂取量を制限します。標準的な食事療法では、たんぱく質量の制限は、10g刻みで処方されるのが一般的です。下表に「CKD診療ガイド2012」による制限量から計算した、男性・女性の処方量の例を示しました。

健康な人のたんぱく質摂取の推奨量は、男性1日60g、女性50gですが、実際の平均的な摂取量はこれより10〜20g多くなっています。こうしたことから、まず1日50gのたんぱく質処方から始めます。慢性腎臓病が進行した場合、1日40gに制限され、さらに悪化した場合は、1日30g以下に強化されることがあります。

なお、実際の処方量は、個別に医療機関などで計算してもらうことが必要です。次のページから、一例として1日のたんぱく質量を50gと40gに制限した場合の、実際の献立例を紹介します。

CKDのたんぱく質処方量の考え方

	標準体重1kg当たりの制限量 (g/日)	処方量 (g/日)
50～60歳代の男性、体重65kgの場合	0.8～1.0	50～60
	0.6～0.8	40～50
50～60歳代の女性、体重54kgの場合	0.8～1.0	40～50
	0.6～0.8	30～40

注・処方量は、制限量から計算後、端数を処理したものの。制限量0.8～1.0gは主に軽度の慢性腎臓病、0.6～0.8gは主に慢性腎臓病がやや進行した場合。



たんぱく質1日50g

(エネルギー1800kcal、食塩6g未満)

軽度の
慢性腎臓病
のケース

の献立例

村山稔子

新潟大学医歯学総合病院 管理栄養士

通常の食事から治療のための食事への切り替えでは、食塩を減らし、たんぱく質量を制限します。軽度の慢性腎臓病で1日50gに制限したケースを紹介します。

※ 50～60代男性・体重65kgの例

1日の合計

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
朝食	536	15.6	1.9	570	226
昼食	598	14.4	2.2	717	174
夕食	668	20.2	1.7	776	230
合計	1802	50.2	5.8	2063	630

※動蛋白46%

⊕=エネルギー量 (kcal) ⊕=たんぱく質量 (g) ⊕=食塩量 (g)

●献立の内容

食パン(+いちごジャム)

⊕ 302、⊕ 8.5、⊕ 1.2

小松菜入りスクランブル
エッグ、付け合わせ(レタス、トマト)

⊕ 135、⊕ 4.8、⊕ 0.6

フルーツヨーグルト(果物は黄桃、キウイフルーツ)

⊕ 72、⊕ 2.2、⊕ 0.1

紅茶(+砂糖、レモン)

⊕ 27、⊕ 0.1、⊕ 0

主な食材の重量

食パン90g 卵30g(約1/2個)

ヨーグルト50g

朝食



良質のたんぱく質を多く含む卵に、牛乳5g(5mL)を加えて炒め合わせて調整する。

●メモ

パンはごはんより塩分やたんぱく質が多いため、パンが主食なら、おかずの塩分を減らして調整する。

Part 4

慢性腎臓病の正しい食事を知る

昼食

主な食材の重量
ゆでうどん200g
豚もも肉30g

大学いもはしょうゆを使わず、砂糖だけで味付け。



●献立の内容

焼きうどん
Ⓜ 417、Ⓝ 13.3、Ⓢ 1.9
大根サラダ
Ⓜ 31、Ⓝ 0.4、Ⓢ 0.3
大学いも
Ⓜ 122、Ⓝ 0.5、Ⓢ 0
果物（ぶどう、りんご）
Ⓜ 28、Ⓝ 0.2、Ⓢ 0

しょうが、削り節、青のりで風味を追加。

味付けは、しょうゆを減らし、塩分の少ないソースを加えた。

●メモ

汁のあるめん類は、塩分のとり過ぎになりやすいので注意。

夕食

主な食材の重量
ごはん180g ふり50g
絹ごし豆腐50g

魚の切り身は量を少なめに。揚げなすを添えてボリュームを出した。



●献立の内容

ごはん
Ⓜ 302、Ⓝ 4.5、Ⓢ 0
ぶりのカレー風味焼き
Ⓜ 202、Ⓝ 11.2、Ⓢ 0.7
野菜の炊き合わせ
Ⓜ 70、Ⓝ 1.6、Ⓢ 0.6
春雨酢の物
Ⓜ 65、Ⓝ 0.2、Ⓢ 0.1
奴豆腐
Ⓜ 29、Ⓝ 2.7、Ⓢ 0.3

春雨はたんぱく質をほとんど含まないため、エネルギー確保に有効な食材。

●メモ

煮物はまずだし汁で煮て、砂糖やしょうゆは食材がある程度やわらかくなってから加えると、食材にしみ込む量を少なくできる。

たんぱく質1日40g

(エネルギー1800kcal、食塩6g未満)

の献立例

慢性腎臓病が
やや進行した
ケース

慢性腎臓病が進行すると、さらにたんぱく質の制限が必要になります。前ページの献立をベースに、たんぱく質を1日40gに減らした献立を見てみましょう。

※ 50～60代男性・体重65kgの例

1日の合計

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
朝食	554	12.5	1.9	524	156
昼食	563	10.4	2.2	667	135
夕食	685	17.7	1.4	756	191
合計	1802	40.6	5.5	1947	482

※動蛋白39%

⊕=エネルギー量 (kcal) ⊕=たんぱく質量 (g) ⊕=食塩量 (g)

●献立の内容

食パン(+いちごジャム、マーガリン)

⊕ 363、⊕ 8.5、⊕ 1.3

小松菜入りスクランブルエッグ、付け合わせ(レタス、トマト)

⊕ 119、⊕ 3.5、⊕ 0.6

果物(黄桃、キウイフルーツ)

⊕ 45、⊕ 0.4、⊕ 0

紅茶(+砂糖、レモン)

⊕ 27、⊕ 0.1、⊕ 0

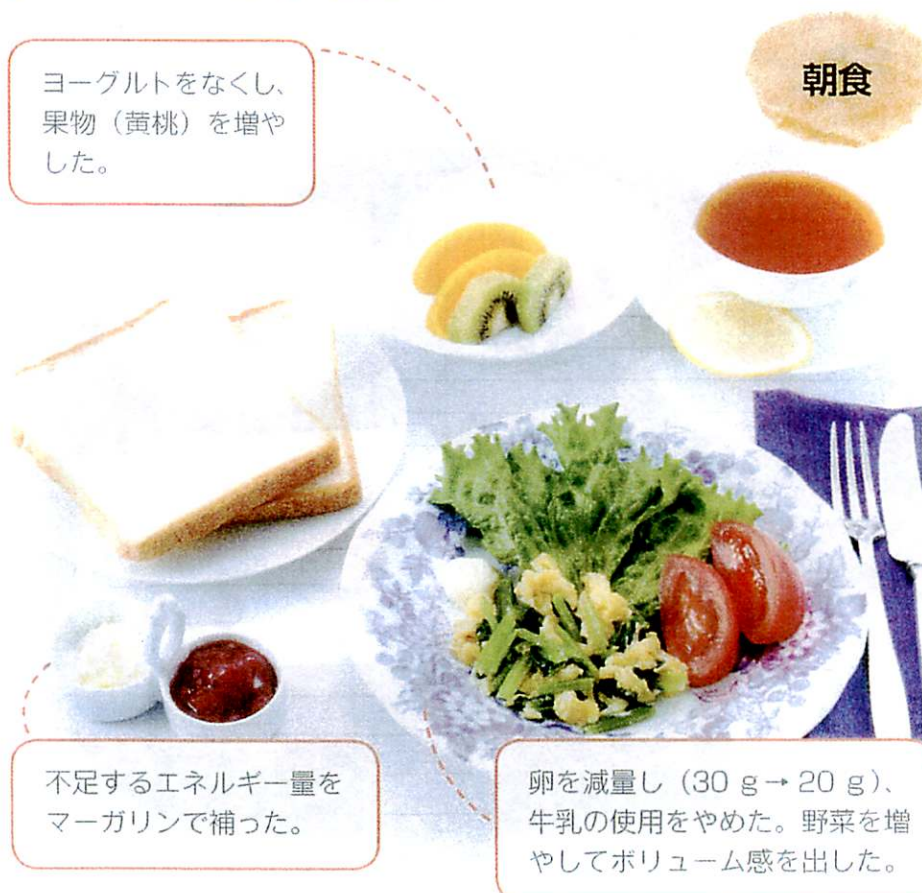
●メモ

たんぱく質を多く含む食材を減らす代わりに、ほかの食材でボリュームを出す工夫をする。

ヨーグルトをなくし、果物(黄桃)を増やした。

不足するエネルギー量をマーガリンで補った。

卵を減量し(30g→20g)、牛乳の使用をやめた。野菜を増やしてボリュームを出した。



Part
4

慢性腎臓病の
正しい食事を知る

昼食

豚もも肉を減らす代わりに、治療用特殊食品（たんぱく質調整うどん）を使えば、同様の効果を得られる。



豚もも肉を減らし（30g→10g）、キャベツを増やしてポリウム感を出した。

●献立の内容

焼きうどん
 ① 382、② 9.3、③ 1.9
 大根サラダ
 ① 31、② 0.4、③ 0.3
 大学いも
 ① 122、② 0.5、③ 0
 果物（ぶどう、りんご）
 ① 28、② 0.2、③ 0

●メモ

焼きうどんやチャーハンには肉、魚、卵などの食材が少なくても、満足感を得られやすいメニュー。

夕食

奴豆腐を黒みつ寒に替えて、たんぱく質を減らし、エネルギー量を確保した。



ほかの献立を変えずに調整する場合は、治療用特殊食品（たんぱく質調整ごはん）を活用する。

昼食で豚もも肉を大きく減らした分、魚の量はそのまま。

●献立の内容

ごはん
 ① 302、② 4.5、③ 0
 ぶりのカレー風味焼き
 ① 202、② 11.2、③ 0.7
 野菜の炊き合わせ
 ① 70、② 1.6、③ 0.6
 春雨酢の物
 ① 65、② 0.2、③ 0.1
 黒みつ寒
 ① 46、② 0.2、③ 0

●メモ

カレー風味焼き、野菜の炊き合わせ、酢の物など、味付けの違う料理を組み合わせると、減塩でも満足感が得られやすい。



治療用特殊食品には、ごはんやパンなどの主食からおかずやデザート類まで、さまざまな食品がある。インターネットを利用して購入することができる。

会社などから直接購入します。詳しいことは管理栄養士に相談してください。1日40g以下に制限する場合は、治療用特殊食品を利用しなければ、エネルギー量の確保は難しくなります。

たんばく質の制限を行う場合、①たんばく質の少ない食材に変更する、またはたんばく質を含む食材の量を減らす、②治療用特殊食品を使用する、という主に二つの方法があります。

たんばく質量を減らし、エネルギー量を確保できる特殊食品なら、主食などを特殊食品に差し替えるだけで、あとはふだんどおりの食事ができるといったメリットがあります。ただし、通常の食品に比べるとやや値段が高く、通常はスーパーマーケットなどには置いていないため、インターネットを利用したり、製造販売

無理をせず 食事を楽しむこと

食事療法を続けるには

食事療法は、長期にわたって続けることが必要ですが、これが難しいポイントでもあります。定期的な主治医の診察と検査による食事内容の調整、管理栄養士による継続的な栄養指導が欠かせません。

鈴木芳樹

すずき・よしき



1982年新潟大学医学部卒業。専門は腎臓病学、糖尿病学

新潟大学保健管理センター

〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町8050

専門医からひとこと

慢性腎臓病の食事療法は、患者さんが選択・実行できる治療法の一つ。「食」は生活の基本で、地域ごとの特色もあります。具体的な内容は個々に異なりますので、主治医や管理栄養士と相談して、楽しく実行してください

※本書の情報は、基本的に2013年9月現在のものです。



慢性腎臓病 (CKD)

発行日 2013 (平成 25) 年 11 月 25 日 第 1 刷発行

編集人・丸田 禅

発行人・石川達也

発行所・NHK 出版

〒150-8081 東京都渋谷区宇田川町 41-1

TEL 03-3780-3314 (編集)

0570-000-321 (販売)

ホームページ <http://www.nhk-book.co.jp>

振替 00110-1-49701

印刷・製本 大日本印刷株式会社

©2013 NHK出版

Printed in Japan

本誌の無断複写 (コピー) は、著作権法上の例外を除き、著作権侵害となります。
定価はカバーに表示してあります。