

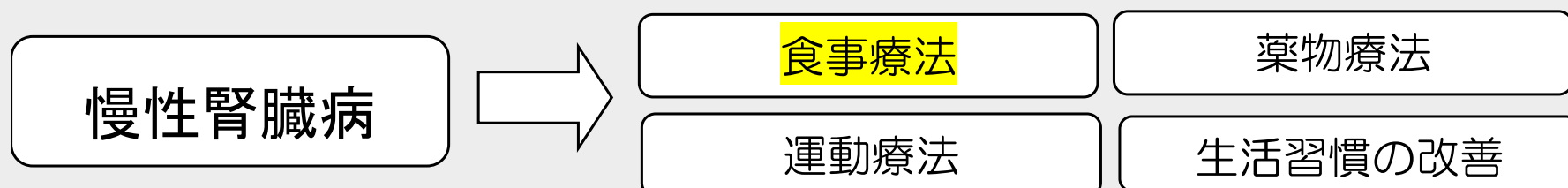
腎臓病教室だより

編集人／腎臓内科部長代行 垣田 浩子
 編著／栄養管理室 前田珠美・看護部 石田知沙香

慢性腎臓病（保存期）の食事

前回の腎臓病教室では、一度腎臓が障害されてしまうと腎臓の細胞は再生しませんとお話ししました。少しでも透析療法への移行を遅らせるためには、早期に治療を開始し、慢性腎臓病の進行を予防することが目標になります。

治療方法には、「食事療法」「薬物療法」「運動療法」「生活習慣の改善」が上げられます。今回は、その中の「食事療法」について紹介します。



<ステージによる食事療法基準>

慢性腎臓病の方は、腎臓の機能の指標を示す「GFR」の値に合わせた食事療法が必要です。

腎臓の機能がどれだけ残っているかによって制限の程度が異なります。今回は、GFR ステージ 3a~4 の赤枠部分の食事療法を紹介します。

ステージ (GFR)	エネルギー(標準体重の 1kg に対する kcal)	タンパク質 (標準体重の 1kg に対する g)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1 (GFR≥90)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ2 (GFR60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ 3a (GFR45~59)	25~35 例)50kg の人だと 1250~1750kcal/日 (1食あたり 416~583kcal)	0.8~1.0 例)50kg の人だと 1日 40~50g (1食あたり 13~15g)	3 以上 6 未満	制限なし
ステージ 3b (GFR30~44)		0.6~0.8 例)50kg の人だと 1日 30~40g (1食あたり 10~13g)		≦2000
ステージ 4 (GFR<15~29)		0.6~0.8		≦1500
ステージ 5 (GFR<15)		0.6~0.8		≦1500

※体重は基本的に標準体重：身長(m)×身長(m)×22 を用います。

※「GFR」、年齢、性別、疾患などによって必ず上記の制限が必要になるわけではありません。

必ず主治医に確認して下さい。



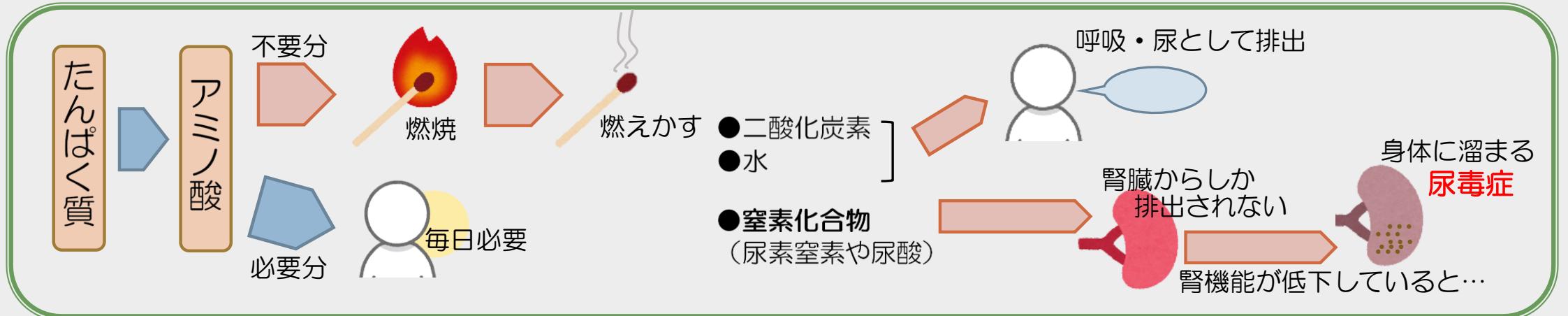
① たんぱく質制限

たんぱく質は体内で代謝・分解されて、尿素やクレアチニンなどの老廃物を産生します。この老廃物を排泄するのが腎臓の仕事です。

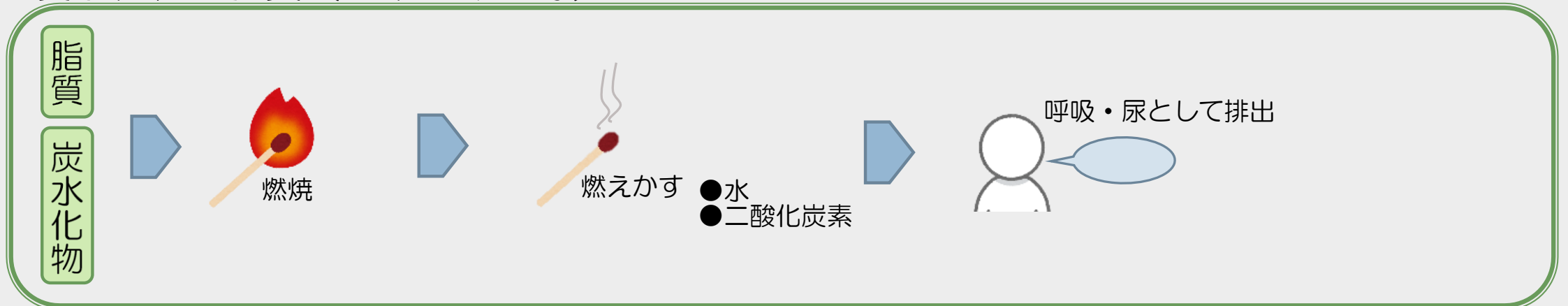
適切なたんぱく質制限を行うことにより、腎臓の負担を減らすことができ、腎機能低下の進行を遅らせることが期待できます。

【三大栄養素の働き】

たんぱく質（身体づくりとエネルギー源）



炭水化物・脂質（エネルギー源）



たんぱく質制限と同時にエネルギーを十分確保することが必要！

エネルギー量が不足すると、摂取したたんぱく質や筋肉など、体内に蓄えられていたたんぱく質がエネルギー源として分解・利用されてしまいます。それでは、たんぱく質としての役割（筋肉や血液の原料となる）を果たせないうえ、体内に老廃物が増え、腎臓に負担をかけることになります。また、次第に栄養状態や体力の低下を招くことにもなります。

☆エネルギーアップのコツ☆

- * 主食（ご飯、パン）は適量をしっかり摂る
- * 料理に質の良い油を活用する（フライ、天ぷら、炒め物、マヨネーズサラダ等）
- * 間食を取り入れる（和菓子がおすすめ：わらび餅、ようかん、ういろう等）
- * 高エネルギー、低たんぱく質の補助食品を活用する

※体重を定期的に測定し、体重が減ってきていないか確認しましょう。



② 塩分制限

普段どのくらいご自身が塩分を摂取されているかチェックしてみましょう

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別： 男 女
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

出典：社会医療法人 製鉄記念八幡病院





塩分制限のポイント

- *漬物、佃煮、干物、加工食品、インスタント食品などの塩分を多く含む食品を控える
- *めん類のだしやスープは残す
- *汁物は具たくさんにし、1杯/日までにする
- *新鮮な材料を使い、素材の味を楽しむ
- *天然だしをしっかりきかせ、薄味調理を心がける
- *香りや風味のよい食材（しそ・みつ葉・ごま等）、酸味（酢・レモン・ゆず等）、香辛料（唐辛子、わさび、こしょう、カレー粉等）を利用する
- *焼き物の香ばしさや油の風味を利用する
- *味付けは表面につける
- *ソースや醤油などの調味料は、「かける」より「つける」



③ カリウム制限

- カリウムとは、私たちが日常食べているほとんどの食品に含まれている電解質（ミネラル）です
- カリウムは腎臓から排泄されるため、腎機能が低下すると血液中に溜まることがあります（高カリウム血症）



カリウム制限のポイント

- カリウムを多く含む食品を一度に大量に摂らない

★カリウムを多く含む食品（一例）★

芋類・ナッツ類・黒砂糖・豆類・生野菜・生果物・ドライフルーツ
果汁 100%ジュース・野菜ジュース・玉露・青汁など

●野菜やいも類は、カリウムを減らしてから食べる

カリウムは水に溶けやすいため、野菜やいも類は、以下の処理をしてから食べましょう（カリウムを約20～30%減らすことができます）。

*水にさらす：小さく切ったり、薄切りにしてから30分～1時間水にさらす

*ゆでこぼす：小さく切ってから茹で、ゆで汁を捨ててから調理する
（※電子レンジで加熱したり、油で揚げても、カリウムは減りません）

●果物は生で食べないようにする

果物の中でも、特にバナナ、メロン、キウイフルーツはカリウムが多いです。

缶詰の果物は、シロップにカリウムが溶け出しているため、実に含まれているカリウム量は少ないです（シロップは飲まないようにしましょう）。

4 リン制限



リン制限のポイント

●リンを多く含む食品を一度に大量に摂らない

牛乳・乳製品、ナッツ類、骨ごと食べる小魚類、レバー、魚卵などに注意しましょう

●加工食品やレトルト食品に注意する

加工食品・レトルト食品・冷凍食品等は、食品添加物として「リン酸化合物」が用いられていることが多いため、摂りすぎないように注意しましょう

★加工食品・レトルト食品の例★

ハム・ソーセージ・ベーコンなどの肉加工品、ちくわ・はんぺんなどの魚肉加工品、レトルトカレー、インスタントラーメン、粉末スープ、冷凍フライ・グラタン・コロッケなどの調理済み加工品・・・等

慢性腎臓病の食事制限は人によって程度が異なるため、個別栄養相談を希望される場合は主治医にお申し出ください。

