

2023年度 聖隷佐倉市民病院

腎臓病・糖尿病教室

Q & A CKD食事編

2023年に開催した教室でご質問があった内容に医師・看護師から回答いたしました。
ぜひご参考にしてみてください。
※ご質問いただいた項目から抜粋して紹介しています。

Q 食事で注意することはありますか？

A 腎臓の状態によって異なります。
一般的にどの腎臓の状態においても塩分制限はとても大切です。
また、腎臓の状態によって、蛋白制限やカリウム制限が必要になりますが、個人差があるため自己判断せず、医師や栄養士に相談しましょう。

Q 減塩の方法、蛋白質の制限の方法について教えてください。

A 調理の中で減塩することは難しいですが、酸味や出汁の利用、醤油はかけるより小皿にとって少量つける、汁物は残すなどの工夫ができます。
蛋白質の制限は腎臓の状態によって異なります。蛋白制限が必要な場合は、主治医から指示があります。当院に通院中の方は外来で栄養指導を受けることができます。

Q 減塩醤油に添加物が入っていることが気になります。

A ナトリウムを抑えるためにカリウムを添加していることがあります。気になる場合は減塩醤油ではなく、醤油の量を使いすぎず、スプレータイプの醤油差しを使うなどで工夫して代用できます。

Q 味付けの種類が少ないので具体的に材料の量を教えてください。

A ・味噌汁について
信州味噌小さじ1杯で塩分0.7gのため、小さじ2杯程度の味噌でだし汁120～150mlで味噌汁を作ると塩分1.4gです。
・ドレッシングについて
大きじ1杯で0.5～0.7gの塩分が含まれているので、小鉢に食べる量を取り分けてかけてみてはいかがでしょうか？

Q 減塩による食事・献立について教えてください。

A 塩分含有量が多い麺類や漬け物を控えるたり、汁物を控えることでかなり減塩ができますので、第一優先として考えてみてください。

Q 蛋白質の減量の仕方について教えてください。

A 適正な蛋白質の摂取量は腎臓の状態によって変わります。蛋白制限は医師の判断もあるため、個別に食事内容を聞き取りしてからご案内しています。