

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

②

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 外食の時はどうやって塩分を調整すればいいですか

A 毎日きっちり塩分制限するのではなく、一週間平均と考えるとストレスなく続けられるのではないのでしょうか。

Q 具体的なメニュー、作り方のレシピ、簡単なメニューはありますか？

A 酢の物やポン酢、ショウガ、わさび、カレー粉などの香辛料を上手に使用するとメリハリがついて減塩食につながると思います。

Q カルシウムの摂取は牛乳と豆乳どちらが腎臓によいですか？

A 牛乳200mlあたり /122kcal タンパク質6.6g カルシウム220mg
無調整豆乳200mlあたり /88kcal タンパク質7.2g カルシウム30mg
牛乳も豆乳も適正量であればどちらが腎臓に良いということはありません。カルシウムの量だけで注目すれば牛乳の方が多く含まれています。

Q カリウムについて教えてください。

A 一般的にバナナ、柿、メロン、キウイ、スイカ、ドライフルーツなどは多く含まれているといわれています。その他豆類、イモ類、海藻、青汁などのサプリメントにもカリウムが多く含まれていることがあります。医師からカリウム制限が必要と言われていなければ制限する必要はありません。

Q カリウム・リンへの対策はありますか？

A 腎機能が悪化すると、カリウム、リンも制限が必要になります。個別に食事内容を聞き取りしながらでない対策は難しいですが、蛋白質や練り製品、加工食品の摂取量を控えることも対策のひとつです。

Q 栄養のバランスを考えた食事方法、塩分、タンパク質、カリウム制限の日常の食事の仕方について

A 外来で個別での対応しています。診察時に栄養指導の予約がお取りできますので、主治医にご相談ください。

Q 現在治療中の糖尿病、CKD、排尿障害（前立腺肥大）などのバランスがとれる食事指導はありますか。また集団指導はありますか？

A 皆さん一人ひとりの病状や既往歴、また優先する治療によって食事内容も変わります。医師の判断もありますので集団指導は行っておりません。個別の栄養指導で対応しています。

作成：腎臓病・糖尿病教室担当 2024年1月



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
聖隷佐倉市民病院 ☎043-486-1151(代)