

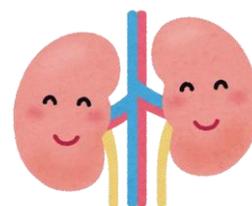
慢性腎臓病(CKD)の食事療法

なぜ食事療法が必要なの？

腎臓が弱っているときに、食事からたんぱく質や塩分を摂り過ぎたり、エネルギーが不足したりすると腎臓の機能への負担が増え、腎臓病の進行が早まるおそれがあります。食事療法の基本は、必要な栄養は摂りながら、腎臓に負担をかけないことです。食事療法を正しく実行すれば、腎臓の機能が低下する速度を抑えることが可能です。何かを食べてはいけないということではなく、自分の身体の状態、自分の腎臓の機能にあわせて食材の量を調節し、献立を考えることが大切です。

CKD 食事療法のポイント

1. 塩分を控える（食塩 1 日 6g 未満）
2. 適切なたんぱく質を摂る
3. 適切なエネルギーを摂る
4. カリウムの制限※
5. その他（血糖、血清脂質、禁煙の管理）



※血液中のカリウム濃度が高く、医師からカリウムを控えるように言われた場合は、カリウム摂取量を控える必要があります。

自分の栄養量を知りましょう

あなたの指示栄養量は

たんぱく質量 _____ g

食塩相当量 _____ g 未満

エネルギー量 _____ kcal

カリウム制限 （ あり ・ なし ）



1. 塩分を控える（食塩 1 日 6g 未満）

塩分を制限する理由

塩分は身体に必要なものですが、必要以上に塩分を摂り過ぎると、高血圧やむくみの原因となり腎臓に負担をかける原因となります。摂り過ぎてしまった余分な塩分を排泄することは、腎臓にさらに負担をかけてしまいます。

おいしく減塩するコツ

汁物の塩分に 気をつけましょう

味噌汁・スープは 1 日 1 回までにし、具沢山で汁を少なめにしましょう。



酸味・香味野菜・香辛料 を上手に利用しましょう

酢、香味野菜、香辛料を利用しましょう。
（唐辛子、わさび、からし、こしょう、カレー粉、レモン、ゆず、にんにくなど）



減塩調味料の利用

醤油や味噌、だしなどよく使う調味料は減塩や食塩無添加のものにしましょう。



目に見えない塩分を 減らす

加工食品（かまぼこ、ハム、ウインナーなど）は塩分が多く含まれるため、塩分表示を確認し、摂り過ぎに注意しましょう。



調味料は「かける」 より「つける」

ソースや醤油などの調味料は「かける」よりも「つける」へ。数滴ずつ出る容器へ変えることもおすすめです。

主食の塩分にも 注目しましょう

ご飯は塩分が 0g ですが、パンや麺類は製造の過程で食塩が添加されています。特に麺類は必ず汁を残しましょう。



これら以外にも油脂のコクや、香り、焼いたり揚げたりした香ばしさもうまみの引き立て役です。

しかし、減塩を頑張りすぎて過剰に食塩を制限しすぎると、かえって腎臓の働きが低下する場合もあるので注意が必要です。

2. 適切なたんぱく質を摂る

たんぱく質の調整が必要な理由

たんぱく質はエネルギーになる3大栄養素のひとつであり、血液や筋肉を作る大切な栄養素です。身体に必要な量のたんぱく質は吸収され、不要なものは老廃物となり血液中に溜まります。身体に必要な量以上にたんぱく質を摂り過ぎると老廃物が多くなり、老廃物を排泄することによって腎臓に負担がかかります。

※たんぱく質を摂らなければ筋肉や体重が減少し、低栄養状態となってしまいます。たんぱく質は摂らない方が良いのではなく過剰摂取を避けるようにしましょう。

たんぱく質はどんな食品に多く含まれているでしょうか？



たんぱく質を調整するためのポイント

- 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）は1食に1品までにする
- 主菜以外の料理（副菜）には、肉・魚・卵・大豆製品などの使用を控える
- 主食を抜かない、主食を適正量食べることも大切です

たんぱく質が多く含まれる食品の目安量は？

◎主食の目安量（1食の目安量）

ご飯：（ ）g

食パン：（ ）枚切（ ）枚

◎主菜の目安量（1食の目安量）

魚：（ ）g

肉：（ ）g

卵：（ ）g

豆腐：（ ）g

} 1食にどれか1つ

◎乳製品の目安量（1日の目安量）

[牛乳：（ ）cc または ヨーグルト：（ ）g]

3. 適切なエネルギーを摂る

エネルギーの確保が必要な理由

たんぱく質を控える（食事量を減らす）と、たんぱく質から摂っていたエネルギーが減ってしまいます。エネルギーが足りなくなると、足りないエネルギーを作り出すために、自分の筋肉（＝たんぱく質）が分解され、老廃物ができてしまいます。

たんぱく質を含む食品を食べていなくても、筋肉が壊されることで、老廃物が増えて腎臓に負担をかけてしまいます。

＝たんぱく質をたくさん摂ったときと同じ状態になってしまいます！

たんぱく質制限と併せて、炭水化物や脂質で十分なエネルギー補給を行うことが大切です。

※肥満がある場合は生活習慣を見直し、体重調整しましょう。（目標 BMI 25 未満）

〈標準体重の算出方法〉

身長（m）×身長（m）×22（BMI 標準体重指標）＝標準体重

例：身長 160 cm 1.6（m）×1.6（m）×22＝56.3kg

体重は毎日測定
しましょう



エネルギーアップのポイント

●調理法の工夫でエネルギーアップ（例：たら 1 切れ 60g の場合）

焼き魚
(62kcal)



焼く

ムニエル
(119kcal)



小麦粉をまぶして
バターで焼く

揚げ魚のあんかけ
(157kcal)



小麦粉をまぶして揚げ、
あんをかける

- 春雨やバター、片栗粉を利用する
- マヨネーズやゴマ油、オリーブオイルなどを上手に利用する
- 粉飴などの腎臓病用特殊食品を利用する方法もあります

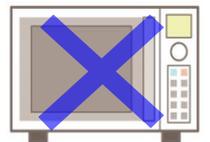
4. カリウムの制限（医師から制限の指示があった場合のみ）

カリウム制限する理由

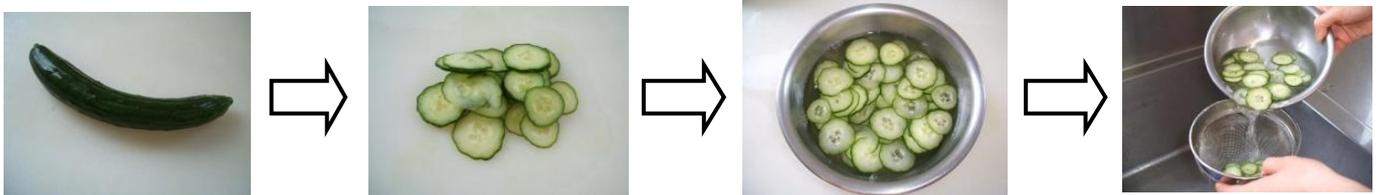
正常な腎臓は、体内に過剰となったカリウムを尿中に排出し調整します。しかし、腎臓の機能が低下すると尿中に排出されず、血液中に溜まります。高カリウム血症になると、不整脈をひき起こし重篤な場合は心停止を起こすこともあります。高カリウム血症にならないように食べ方を工夫しましょう。

カリウムの減らし方・ポイント

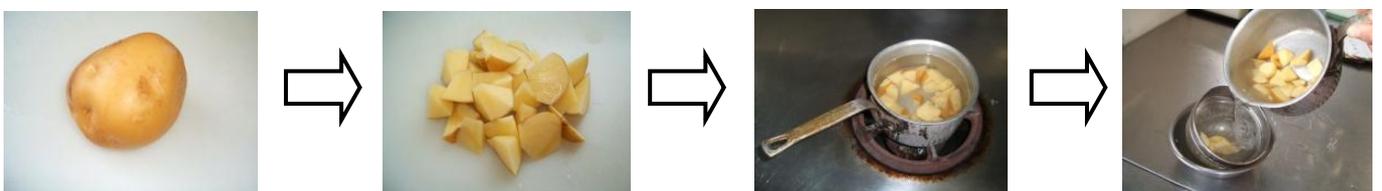
- 低たんぱく質食を行うことが基本です。
- 野菜に含まれるカリウムは水さらしや茹でこぼしをすると減少します。（調理前の1/5～1/2に減少）
- 電子レンジ加熱ではカリウムは減りません。
- カリウムの多い食材は1日に重ねないようにしましょう。（生果物、芋類、干し椎茸、干しブドウや干し柿、豆類、海藻、乳製品など）
- 野菜ジュース、青汁、100%果汁ジュースは飲まないようにしましょう。
- コーヒーは1日1杯までにしましょう。



例：きゅうり（水さらし）



例：じゃがいも（茹でこぼし）



5. その他

CKD の進行を防ぐためには、血糖、血清脂質、禁煙などの管理も重要です。

血糖

糖尿病になると血管が傷つき、また硬くなりやすくなります。そのため、腎臓の血管が硬くなると血液のろ過がうまくできなくなります。

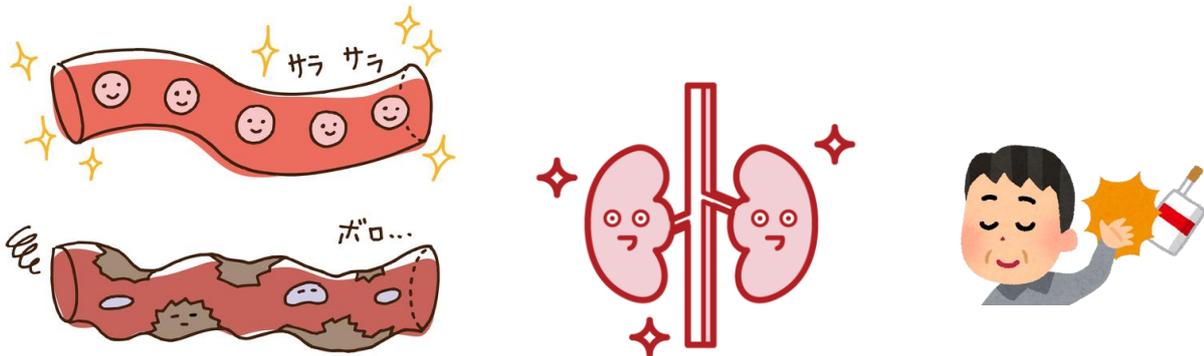
人工透析にいたる原因の第 1 位は糖尿病（糖尿病性腎症）です。

血清脂質

脂質異常症は、CKD の新規発症、CKD の進行だけでなく、脳心血管病の危険因子です。脂質の選び方にも工夫が必要です。

禁煙

喫煙は CKD 患者の蛋白尿を増加させ、CKD の発症や、進行を促進する危険因子であると言われています。



食事療法に関する疑問・質問は
お気軽に管理栄養士までお問い合わせください。



参考資料：「専門医が教える腎臓食レシピ」西東社
「完全図解 腎臓病のすべて」主婦の友社



聖隷横浜病院 HP 二次元コード

聖隷福祉事業団 栄養部門 栄養指導資料

二次利用禁止