

腎臓病の食事について

★たんぱく質コントロールのコツ

腎臓は、たんぱく質が分解されるときに出る老廃物の処理を行っています。たんぱく質を必要以上に摂りすぎると、腎臓の仕事量が増え、その分負担がかかってしまいます。そのため、腎臓の機能に合わせてたんぱく質の制限をすることがあります。

たんぱく質を含む食品

- ・ご飯、パン、めん
- ・果物、いも類
- ・野菜類
- ・魚介、肉、卵、大豆製品
- ・乳、乳製品

たんぱく質を含まない食品

- ・砂糖、でんぷんなど
- ・植物油、バター、マヨネーズなど



＜たんぱく質を上手に調整するためには＞

- ・肉や魚などたんぱく質源となる主菜は1食につき1品にしましょう
副菜にもたんぱく質源の食材を使うと全体的にたんぱく質の量が多くなってしまいますので、注意しましょう。
- ・見た目でボリュームアップしましょう
殻付き、骨付きで調理する、薄切りの肉で野菜を巻く、衣をつけて揚げる、野菜と一緒に串にさすなど、少ない量でも見た目をボリュームアップさせると満足感が得られます。
- ・特殊食品を上手に利用しましょう
たんぱく質の含有量を通常の1/10～1/20に減らしたご飯、パン、めん、でんぷん製品(はるさめ、くずきりなど)などがあります。

★エネルギーコントロールのコツ

腎臓の機能低下を防ぐためにたんぱく質を減らすと、エネルギーも一緒に減ってしまいます。エネルギーの不足は老廃物の蓄積につながり、結果的に腎臓に負担がかかり、機能低下を招いてしまいます。腎臓に負担がかからないようエネルギーをしっかり補いましょう。

＜エネルギーを上手に補うためには＞

- ・砂糖、でんぷんを活用しましょう
たんぱく質が含まれていないので、腎臓に負担がかかりません。
- ・お菓子はたんぱく質の少ないものを選びましょう
穀物、小豆、牛乳、卵などを含まないものにしましょう。
例) 飴、らくがんなど
- ・油を活用しましょう
油は少量で高エネルギーです。天ぷらやフライなどの揚げ物、炒め物などを1日1回は取り入れましょう。



★カリウム、水分

腎臓の機能によって制限が必要な場合があります。個人差がありますので、かかりつけの医師に相談しましょう。

★減塩コントロールのポイント

高血圧やむくみ対策として塩分を控えましょう。

慢性腎臓病では1日6g未満の塩分摂取を基本としていますが、治療は個人差があるため必ず主治医の指示に従ってください。

出汁・酸味・香辛料 香味野菜を上手に利用

酢、柑橘、しょうが、唐辛子、ニンニク、ネギ、昆布で味にアクセントをつけましょう。



食塩を多く含む 食品を避けましょう

漬物、梅干し、キムチ、練り物などの加工品は食塩を多く含むため注意が必要です。



減塩調味料を利用

減塩醤油など塩分を減らした食品を利用しましょう。使用量が増えないようにしましょう。



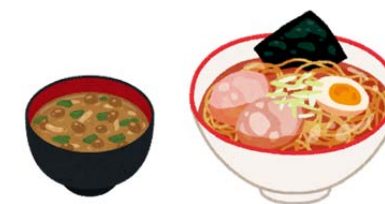
「かける」より「つける」

しょうゆ、ソース、ケチャップなどの調味料は「つける」ようにしましょう。



汁物・麺の汁に注意

麺の汁は塩分を多量に含むため必ず残しましょう。汁物は1日1杯以下にしましょう。



麺類・パン類は 食塩が多いので注意

麺類や食パン、菓子パンには食塩が多く含まれます。頻繁に食べないようにしましょう。



塩分について

1.「減塩」とは？

- 塩分の摂取量は、1日6g未満に控えます。
- 以下の塩分表を参考に、普段の塩分摂取量を確認してみましょう。
- 調味料、漬物、加工品など自分が何から多くの塩分を摂っているのか傾向を掴むことも大切です。

食品に含まれる塩分の量

主な調味料に含まれる塩分量			
食塩 小さじ1 (6g) 塩分 6g		中濃ソース 大さじ1 (18g) 塩分 1.2g	
醤油 小さじ1 (6g) 塩分 0.9g		ケチャップ 大さじ1 (15g) 塩分 0.5g	
みそ 小さじ1 (6g) 塩分 0.7g		マヨネーズ 大さじ1 (12g) 塩分 0.2g	

醤油・ソースは小皿にとって刺身方式で



食卓に醤油・ソースは置かない



減塩調味料の利用を！

●減塩醤油（食塩 5%）

小さじ1 (6g) で塩分 0.3g



計量スプーンを使ってはかってみる



塩もの・練り製品・加工食品・漬物など			
甘塩鮭 1切れ(60g) 塩分 1.1g		梅干し 1個(正味13g) 塩分 2.2g	
開きホッケ 1切れ(60g) 塩分 1.1g		白菜漬け 小皿1(30g) 塩分 0.7g	
丸天 1枚(30g) 塩分 0.6g		たくあん 3切れ(50g) 塩分 2.1g	
焼ちくわ 1本(20g) 塩分 0.4g		のり佃煮 小さじ1(5g) 塩分 0.3g	
ハム 1枚(30g) 塩分 0.7g		たらこ 1/2腹(50g) 塩分 2.3g	
ウインナーソーセージ 2本(30g) 塩分 0.6g		しおから 大さじ1(15g) 塩分 1.0g	

塩分量は”腎臓病の食品早わかり” 女子栄養大学出版部 日本食品成分表 2015年版参照)

2. 「減塩」のための工夫

- ・魚や肉は生の使用をお勧めします。塩魚や味付き肉を使用する場合は後から調味料は追加しないように。
- ・練り製品やハム・ソーセージなど加工食品には塩分が多いため控える。
- ・梅干し、漬物、タラコや塩辛、のり佃煮などは控える。
- ・できれば避けたい・注意したいもの

スープの素、鶏ガラだし、和風だし、
複合調味料(〇〇〇のもとなど)、
即席めん、即席みそ汁、スナック菓子



3、栄養成分表示を活用する

栄養成分表示(100g当り)		
熱 量	255	kcal
たんぱく質	8.1	g
脂 質	4.6	g
炭水化物	45.3	g
ナトリウム	450	mg
食塩相当量	1.1	g
※本品1食当りの熱量は168 kcal		

ナトリウム (Na) を食塩に換算する方法

①食塩相当量

$$= \text{ナトリウムmg} \times 2.54 \div 1000$$

②簡単な覚え方

$$\text{ナトリウム 400 mg} \div \text{食塩 1 g}$$

表示の単位（100g 当たり、1 袋・1 箱・1 個 当たり など）を確認して実際に食べている量に換算する

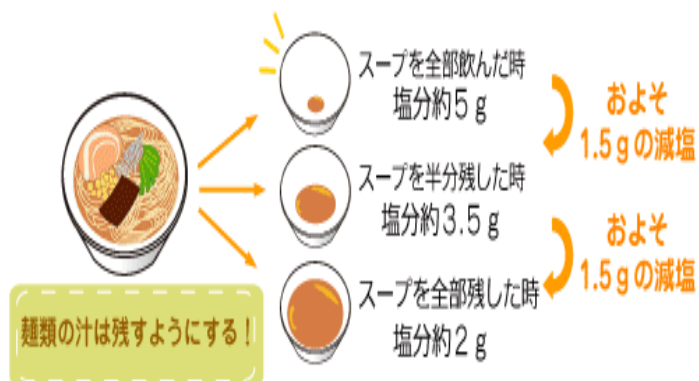
コンビニで惣菜を選ぶときは・・・

サラダ、冷奴、温泉卵、つけそばなどは、たれやドレッシングが別になっているので塩分を調整しやすいでしょう。

店頭で選ぶときは、1食の塩分が2g 前後を目安に。ナトリウム表示では1000mg 以下を目安にします。

4、その他の工夫

* 麺類の汁は残すと塩分を半分に減らせます。



麺類は、1食で1日の塩分量に達してしまいます。食べる頻度を減らすこと、食べる量を減らすことも大切です。

（特定保健指導資料より）

*新鮮な材料を用い、食材の自体の味や香りを活かす。

*お浸しなどのかけ醤油は、だし汁や酢、すだち、レモンなどで薄める。

*煮物の砂糖は少なめにすると醤油や塩が少なくてすむ。

*味付けは、最後に材料の外側につけると、調味料が少量でも美味しい。

*油を使うと薄味でも油のうまみで美味しい。

*酢、香辛料、薬味を利用する。

*だしは、天然だし（昆布 かつおぶしなど）を使い濃いめにとる。



かけ醤油・・・味付き
にはかけない。
すだちやレモンを

おろし生姜や刻み
葱など薬味を使っ
て醤油を控える

煮物はだしを効
かせて薄味に

汁は、具沢山で汁は
半分に。ネギや三つ
葉の香りで薄味でも
美味しい



カリウムについて

◆1日の摂取量		◆血清カリウム値の目安	
CKDステージG3	2000mg 以下	血清カリウム (mmol/l)	危険度
CKDステージG4	1500mg 以下	6.5以上	危険
		6.0~6.4	注意
		5.9以下	まず安全

1. カリウムの働き

筋肉の収縮を調整したり、ナトリウムの排泄を促して血圧の上昇を抑える働きがあります。



2. どうしてカリウムを抑えるの？

高カリウム血症を防ぐためです。

高カリウム血症→筋収縮ができなくなり重篤な場合は心停止を起こすことがあります。

3. 高カリウム血症の主な原因

- ①食事ですったカリウムを尿中へ排泄する能力が低下し、蓄積します。
- ②尿素窒素がたまると血液が酸性に傾き、これを中和するために細胞内から血液中にカリウムが漏れ出します。

4. カリウムを抑えるポイント

①低たんぱく食を行う

たんぱく質の多い食品はカリウムが多く含まれています。たんぱく質を制限するとカリウムも控える事が出来ます。

②カリウムの多い食品に注意する

カリウムは野菜類や果物にも多く含んでいます。食べる量に注意しましょう。

◆カリウムの多い食品

ほうれん草 30g (1 株) 207mg	かぼちゃ 30g (1 切) 135mg	じゃが芋 50g (1/2 個) 205mg	バナナ 100g (1 本) 360mg	キウイフルーツ 50g (1/2 個) 145mg	干しひじき 5g (煮物 1 人分) 320mg
青汁 (粉末) 10g (1 包) 230mg	牛乳 200ml 311mg	コーヒー 150ml 100mg	納豆 40g (1 パック) 260mg	豚肩ロース肉 40g (薄切り 2 枚) 120mg	さけ 70g (1 切れ) 245mg

③調理方法を工夫する

茹でこぼす、水にさらすことが一般的に推奨されています。このような操作により、食品中のカリウム量を減らすことができます（表1）。

茹でる時は先に小さく切ることによりカリウムの除去率が上がります。

※「電子レンジで加熱する」、「蒸す」は効果がありません。

表 1

調理法	おすすめの食材	除去量
茹でこぼし	・じゃが芋、さつまいも、里芋などの芋類 ・にんじん、ごぼう、れんこん、だいこんなどの根菜類 ・キャベツ、はくさい、ほうれん草などの葉物	20～50%
水さらし	レタス、キャベツ、きゅうり、大根など、生で食べたいもの	10～40%
細かく切って水さらし	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこなど、みじん切りにして食材に混ぜるもの	40%程度



長く茹でた方がカリウムは減るが、食材がクタクタになるまで茹でる必要はなく、その食材をおいしく食べられる時間でよい。茹でこぼした汁は捨てる。



水さらしの時間は10～20分程度で水は1～2回換える。さらした後は水気をしっかり絞る。

Memo



高尿酸血症について

1. 「高尿酸血症」とは？

- 血液に含まれる尿酸が過剰になった状態をいいます。
- 尿酸は、食品に含まれるプリン体の摂取や身体の代謝によって生じ、体液中に溶解できなくなった分は結晶化します。
- この結晶が関節などにたまり、激しい痛みを伴う炎症発作、いわゆる「痛風」発作をおこすことがあります。



高尿酸血症の基準

血清尿酸値

7.0mg/dL

以上

2. 腎臓と尿酸の関係

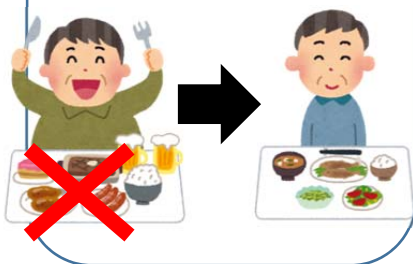
腎臓の機能が低下してみられる高尿酸血症は、以下の2通りが主として考えられます。

- ① 高尿酸血症が長時間持続して腎機能が低下する
- ② 腎臓の機能が低下し、尿酸の排泄が低下する

3. 生活習慣を見直しましょう

高尿酸血症は、肥満や高血圧、脂質異常症、さらには糖尿病などを合併するケースも少なくありません。血中尿酸値を下げるためには生活習慣の見直しも必要となります。日常生活では、次のことに注意しましょう。

食習慣を
見直しましょう



適度な運動を
行いましょう

激しい運動は尿酸値の上昇につながります。
ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。



ストレスを
発散しましょう

精神的ストレスは尿酸値を上げるため、ストレスを発散するよう工夫しましょう。



4. 高尿酸血症の食事のポイント

① 肥満のある場合は解消しましょう

肥満では高尿酸血症が発症しやすくなります。エネルギーの過剰摂取を防ぎバランスの良い食事にする事で、食事からとるプリン体の量を減らすことができます。また、脂肪のとり過ぎは、尿酸の排泄の妨げとなるため、揚げ物や脂肪の多い肉、バターやラードなど脂肪を多く含む食品のとり過ぎに気を付けましょう。



②プリン体の多い食品は控えましょう～1日400mgを超えないように。
レバーなどの動物の内臓や、肉類や魚類の骨髄からとったスープは、
プリン体が多いので控えましょう。



〈プリン体の多い食品〉

極めて多い (300mg～)	鶏レバー、マイワシ干物、 イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い (200～300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、 大正エビ、マアジ干物、サンマ干物
少ない (50～100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、 牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、 ツミシ、ほうれんそう、カリフラワー
極めて少ない (～50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、 さつま揚げ、カズノコ、スジコ、 ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、 鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、 トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

おすすめの
調理法

プリン体は
油に溶けにくく
水に溶けやすい
ので

・水にさらす

・茹でる

のがおすすめです



③飲酒はほどほどに。

アルコールは、体内で尿酸をつくりやすく働き、排泄を低下させる作用があります。

また、ビールは多量のプリン体を含んでいるため、飲む量に注意が必要です。



適正な飲酒量は？

			
ビール	焼酎	日本酒	ワイン
中瓶1本 500ml	半合 90ml	1合 180ml	グラス2杯 200ml
			ダブル1杯 60ml

週に1～2日は

休肝日
を
もうけましょう

④水分をしっかり摂りましょう

水分をしっかりとして尿量を増やし、尿と一緒に尿酸を排泄しましょう。
ジュースや炭酸飲料などの砂糖入り飲料はエネルギー摂取量が増えるため、
水やお茶など砂糖不使用の飲料を利用しましょう。



⑤野菜や海藻を積極的にとりましょう



野菜や海藻は、尿酸を尿へ排泄するための手助けをしてくれます。
カリウム制限が無い場合は、積極的に摂取しましょう。

