

## 食事療法シリーズ② 慢性腎臓病 (CKD) 編

### なぜ食事療法が大切か？

食事療法の目的は、腎臓病の進行を遅らせ、体調を良好に保つことにあります。

腎臓の機能が低下していくと、健康な時は何の問題もなく排泄されていたものが排泄されにくくなり、体全体に悪い影響を及ぼします。

ただし、すべてを制限すれば良いというものではありません。必要な栄養が不足してしまうと、これも体調不良の原因になります。食事療法の正しい方法を、患者さんや、ご家族、サポートしている方々が、理解し身につけ、実践していくことが大切です。

### 《食事療法の3つのポイント》

#### ●たんぱく質を摂りすぎない

食事で摂取したたんぱく質は、体内で代謝され、不要なものは老廃物となり血液中にたまり、血液は腎臓でろ過され、老廃物は尿として排泄されます。たんぱく質を摂りすぎると、老廃物が多くなって、腎臓への負担が増えてしまいます。

しかし、たんぱく質は身体を構成する重要な栄養素でもあり、適切な量は摂取する必要があります。

腎臓病の進行度によってもたんぱく質の摂取量はかわりますので詳しくは医師や管理栄養士の指導を受けましょう。

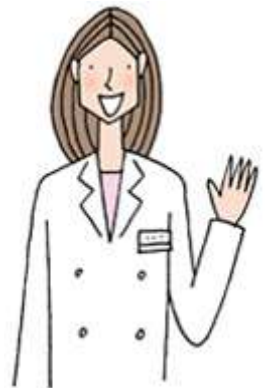
#### ●エネルギー量はしっかり確保する

エネルギー(カロリー)が不足すると、身体のだんぱく質が壊されてしまうため、老廃物が多くなってしまいます。これではせっかくたんぱく質を制限した意味がなくなってしまいます。1日に必要なエネルギー量は適正体重1kgあたり29-35kcalが目安といわれています。(適正体重については先月号No.188をご参照ください。)

ただし肥満症、糖尿病性腎症のあるかたは摂取カロリーをこれより低めに設定する場合があります。

#### ●塩分を控える

腎臓の機能が低下した状態では、塩分の排泄機能が落ちています。このため、塩分を摂りすぎると血圧があがり、身体はむくみ、腎臓に過剰な負担をかけてしまいます。塩分のおおよその目安は、1日の摂取量は6gまで、できれば3~6gに控えるのが理想的です。



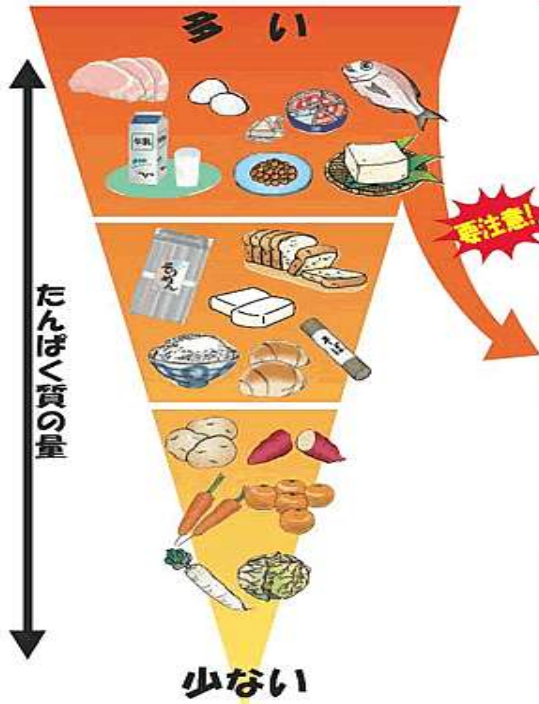
### お詫びと訂正

先月号 (No.188) の表面下から3行目において、下記のとおり訂正がございました。関係者ならびに読者のみなさまにご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

(誤) 体重 70kg の一般事務の方が必要なカロリーの目安は～

(正) 身長 170cm の一般事務の方が必要なカロリーの目安は～

## たんぱく質の多い食品



種類	食品名	目安量および重量	たんぱく質 (g)
魚・魚介類	まぐろ(赤身)	3切れ (30g)	9
	生さけ	中切身1/2 (30g)	6
	ぶり	中切身1/2弱 (30g)	6
	あじ	中1尾1/2弱 (30g)	6
	うなぎ(かばやき)	中1/3串 (30g)	6
	いか	中1/10杯 (30g)	6
卵類	卵	1個 (50g)	6
肉類	ささ身	1本 40g	8
	鶏もも肉(皮なし)	30g	6
	牛・豚肉(脂身なし)	30g	6
牛乳・乳製品	加工乳(低脂肪)	1杯 (200cc)	7.5
	牛乳	1杯 (200cc)	6.7
	チーズ	1個 (20g)	4.2
	ヨーグルト(加糖)	1個 (90g)	3.8
大豆・大豆製品類	納豆・小	1パック (40g)	6
	大豆(乾)	大さじ2 (20g)	6
	高野豆腐	1枚 (15g)	7
	木綿豆腐	中1/6丁 (50g)	3
	絹ごし豆腐	中1/6丁 (50g)	2.5

## 塩分を下げましょう



料理名	目安量および重量 (g)	塩分 (g)
ラーメン	約1人前	7.0
すきやき	約1人前	5.0
カレーライス	約1人前	3.0
筑前煮	約1人前	2.0
五目ご飯	軽く茶碗1杯 150	1.7
五目ちらしずし	軽く茶碗1杯 150	0.9



食品名	目安量および重量 (g)	塩分 (g)
丸干	4尾 40	2.3
梅干し	中1個 10	2.2
塩さけ(中辛)	1切 60	1.8
昆布佃煮	小1皿 20	1.5
たらこ	1/2腹 30	1.4
野沢菜漬け	小1皿 30	1.2
あらびきソーセージ	2本 40	1.0
フランスパン	約2枚 60	1.0
たくあん	2切れ 20	0.9
食パン	6枚切1枚 60	0.8
しらす干し	1/3カップ 20	0.8
ロースハム	2枚 30	0.8
キムチ	小1皿 30	0.7
ちくわ	中1本 30	0.7

※塩分は標準的な量なので、目安としてご参照ください。  
 ※食品成分表示では、塩分がナトリウムの量で表示されているものがあります。  
 この場合、次の式によって食塩相当量が算出できます。  
 $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$

文責：竹田

参考資料：腎臓病の食事 基礎知識 | NPO 法人腎臓サポート協会、CKD 診療ガイド  
 腎臓病食レシピ