まずは減塩です
～腎臓病と食事の話～



横浜南共済病院　　管理栄養士
徳島　真弓



管理栄養士のお仕事

給食管理

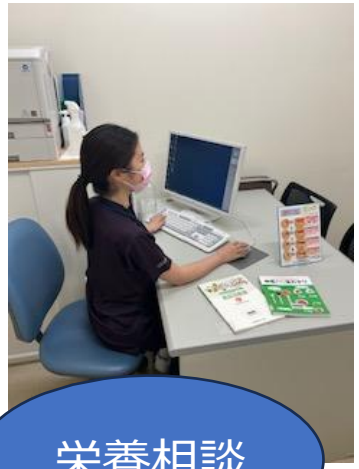






栄養管理

多職種
チームの回診





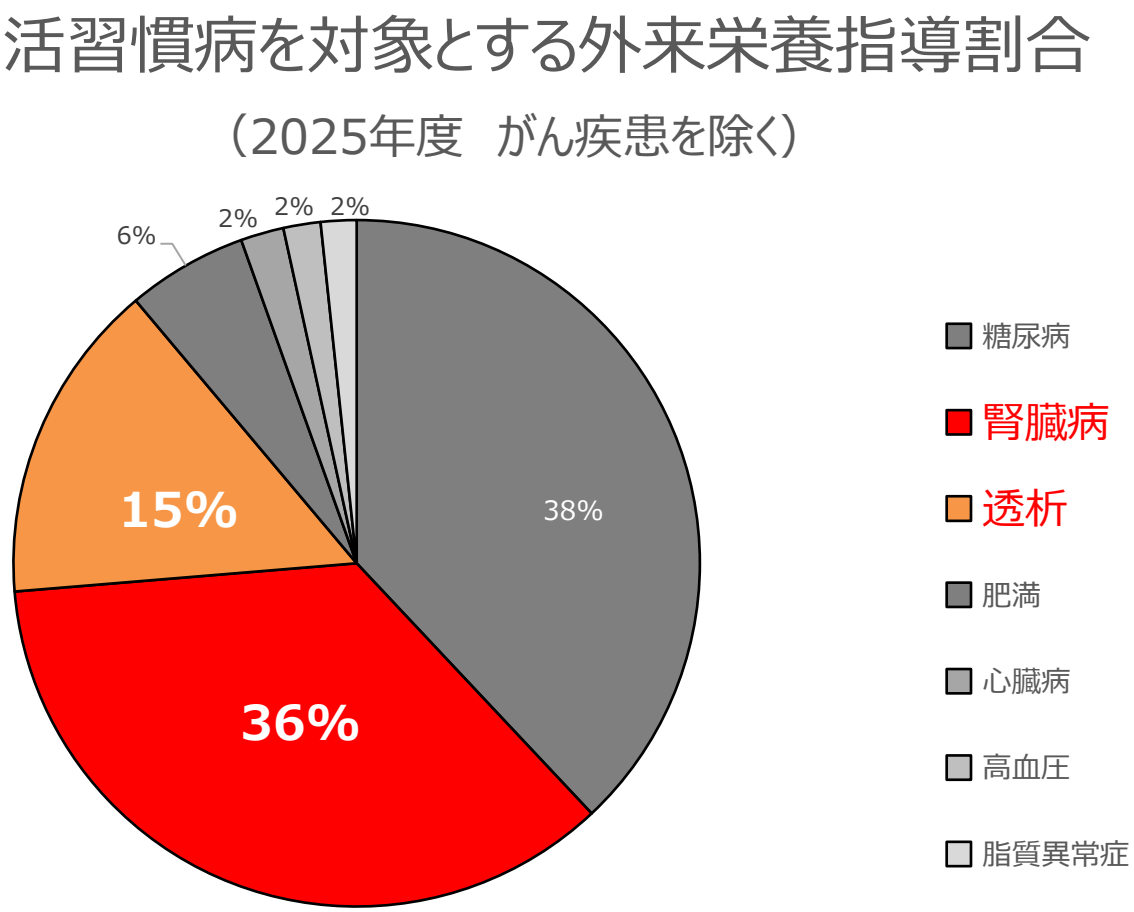
栄養相談





ふくらはぎの
筋肉量
計測

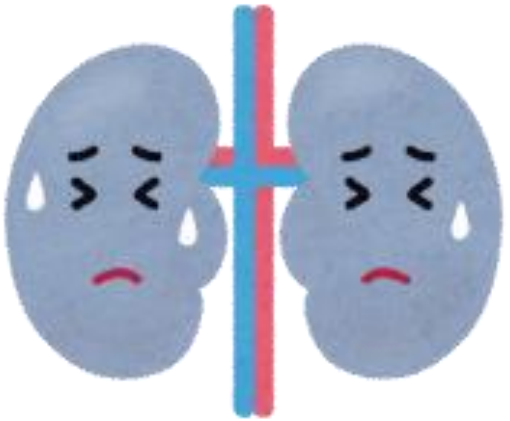
腎臓病に関与する栄養指導割合



昨年度は51%が腎臓病関係　※がん疾患を除く

腎臓病に関与する食事関連のポイント

1. 塩分　→　血圧上昇による腎機能の低下
2. たんぱく質　→　老廃物による腎臓への負担増加
3. エネルギー → 肥満、やせによる腎臓の負担増加
4. カリウム → 腎機能低下による排出不良



腎臓病の食事のポイント



1. 減塩
2. たんぱく質の適正摂取
3. 適正なエネルギー摂取
4. カリウムコントロール

- 腎臓病のステージ
- 身長
- 体重
- 年齢

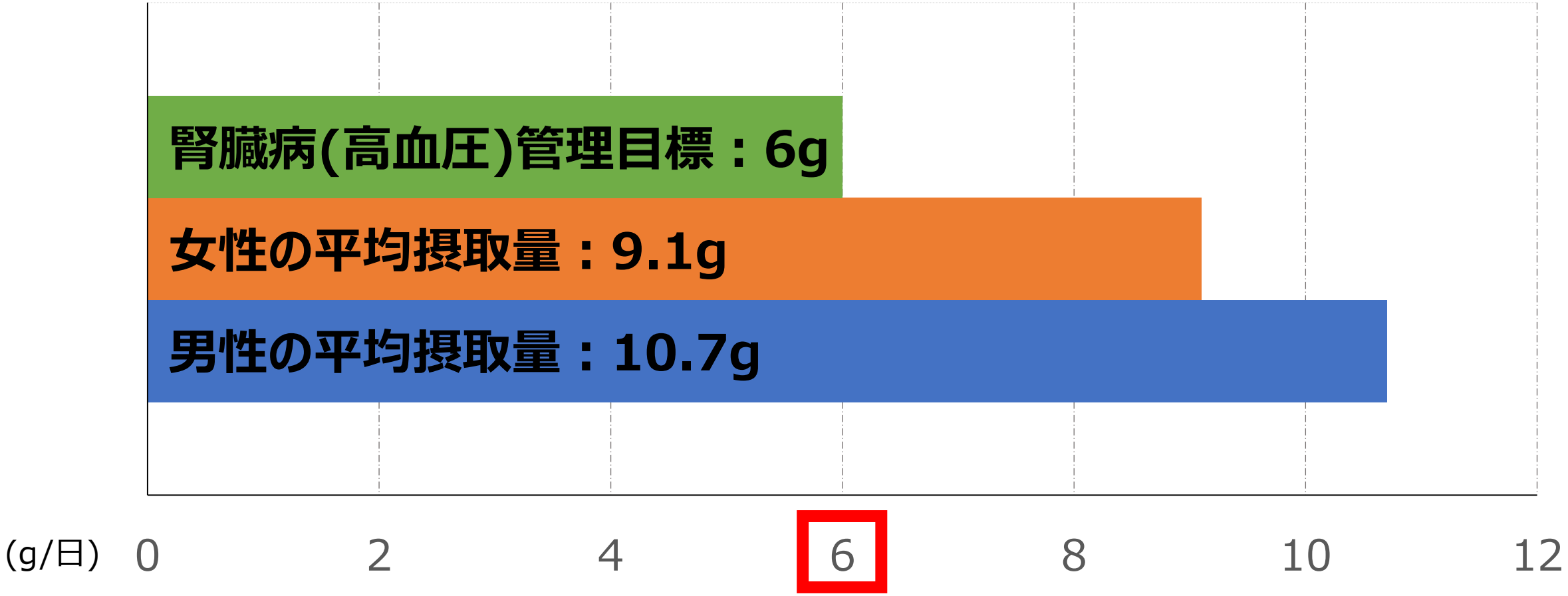
による個人差があります

腎臓病の食事のポイント

1. 減塩→全員共通
2. たんぱく質の適正摂取
3. 適正なエネルギー摂取
4. カリウムコントロール

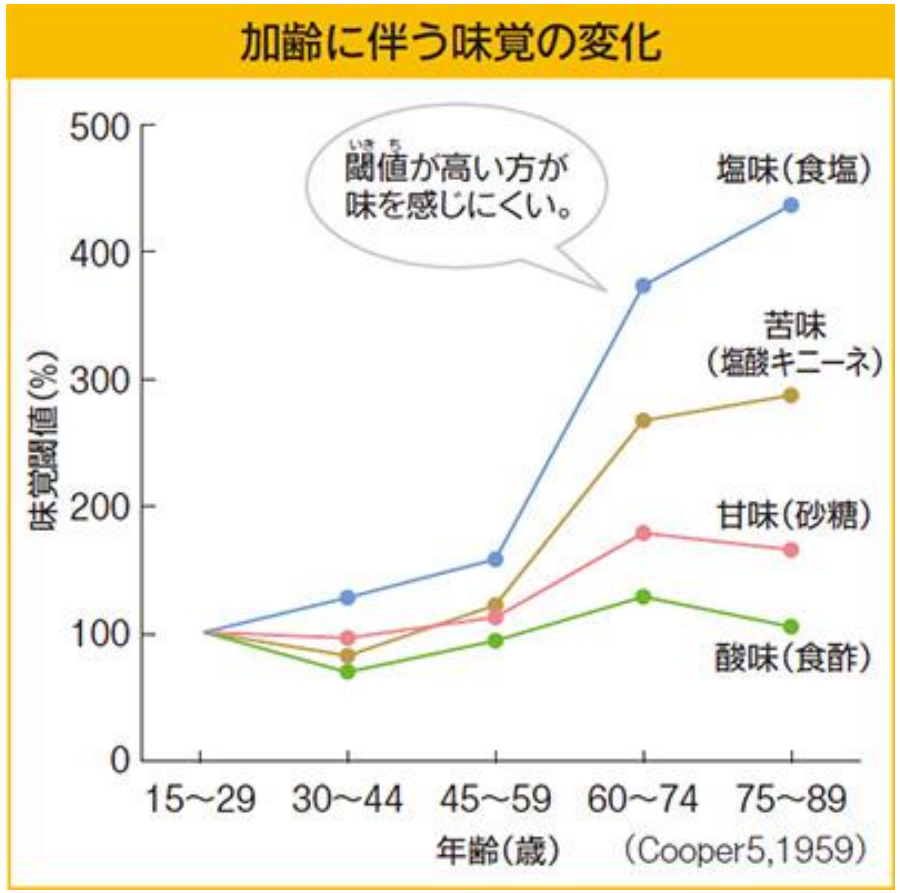


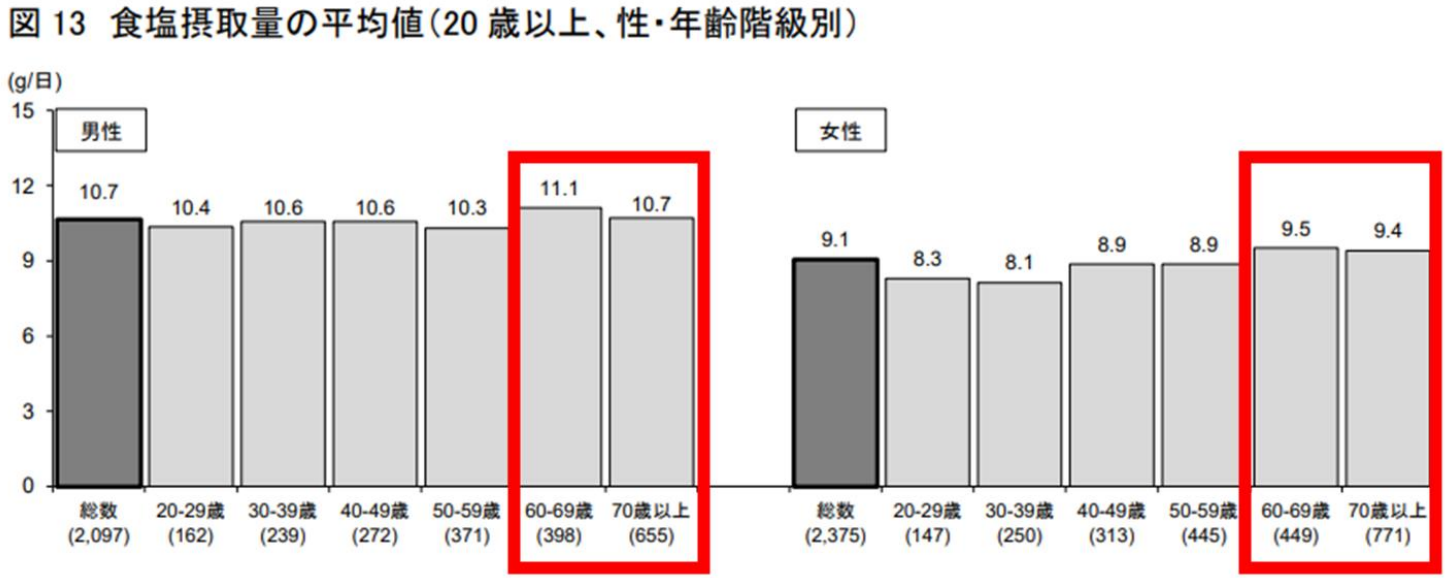
日本人の塩分摂取状況



令和5年　国民健康・栄養調査参照

加齢による味覚の低下/塩分摂取量の増加





令和5年 国民健康・栄養調査参照

参考文献：
独立行政法人国立健康・栄養研究所監修『基礎栄養学（改訂第3版）』
吉田 企世子・松田 早苗監修『安全においしく食べるためのあたらしい栄養学』

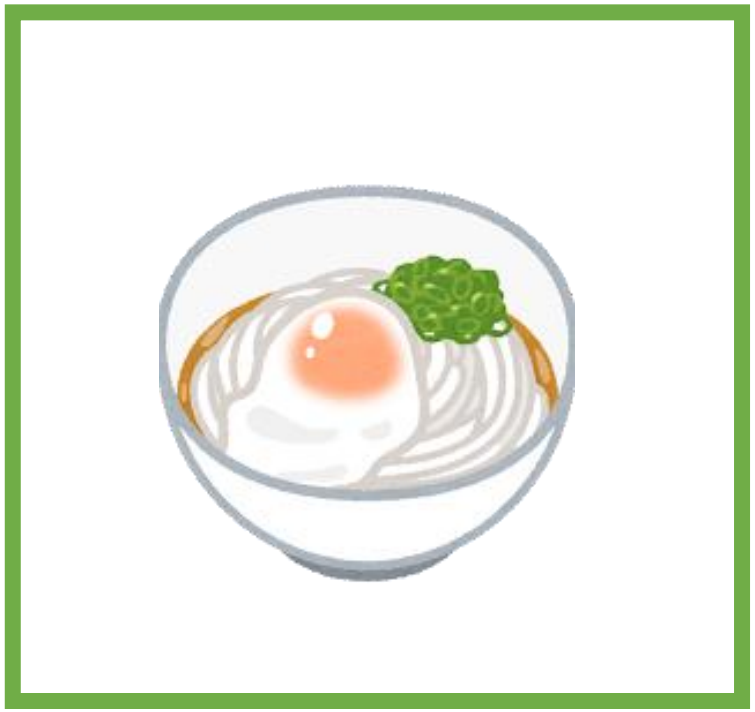
１日の食事を例に減塩を考えてみましょう



1日の食事例



朝食

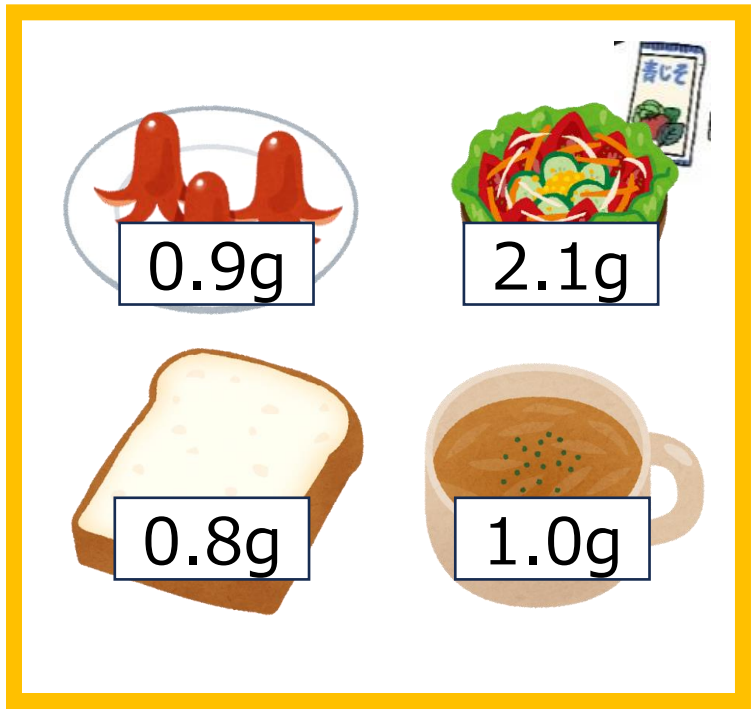


昼食

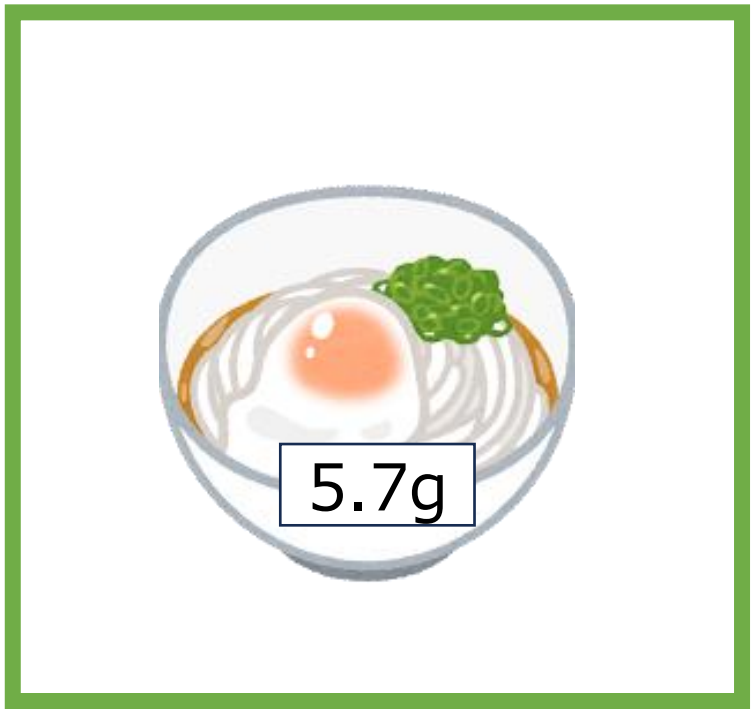


夕食

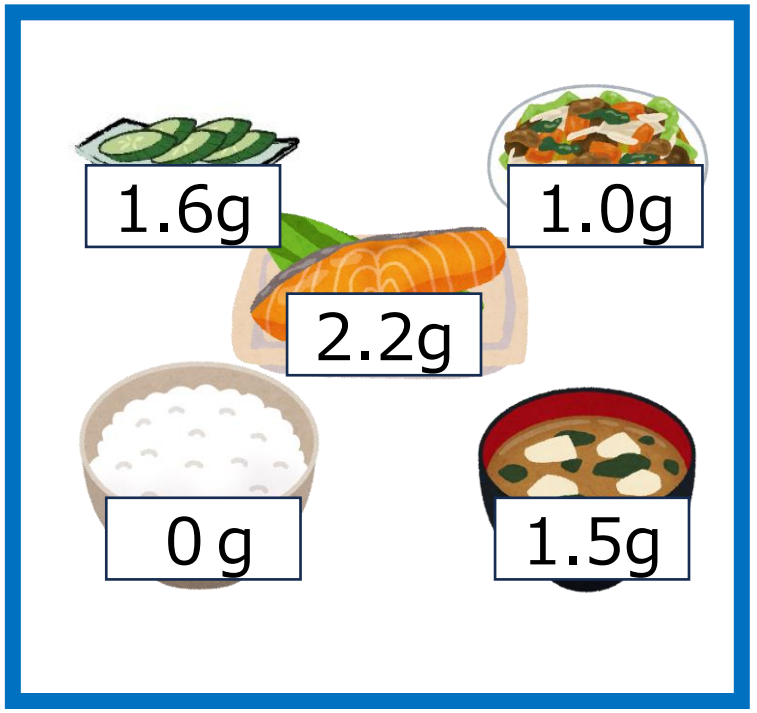
実際の食事に含まれる塩分量(全量摂取)



4.7g

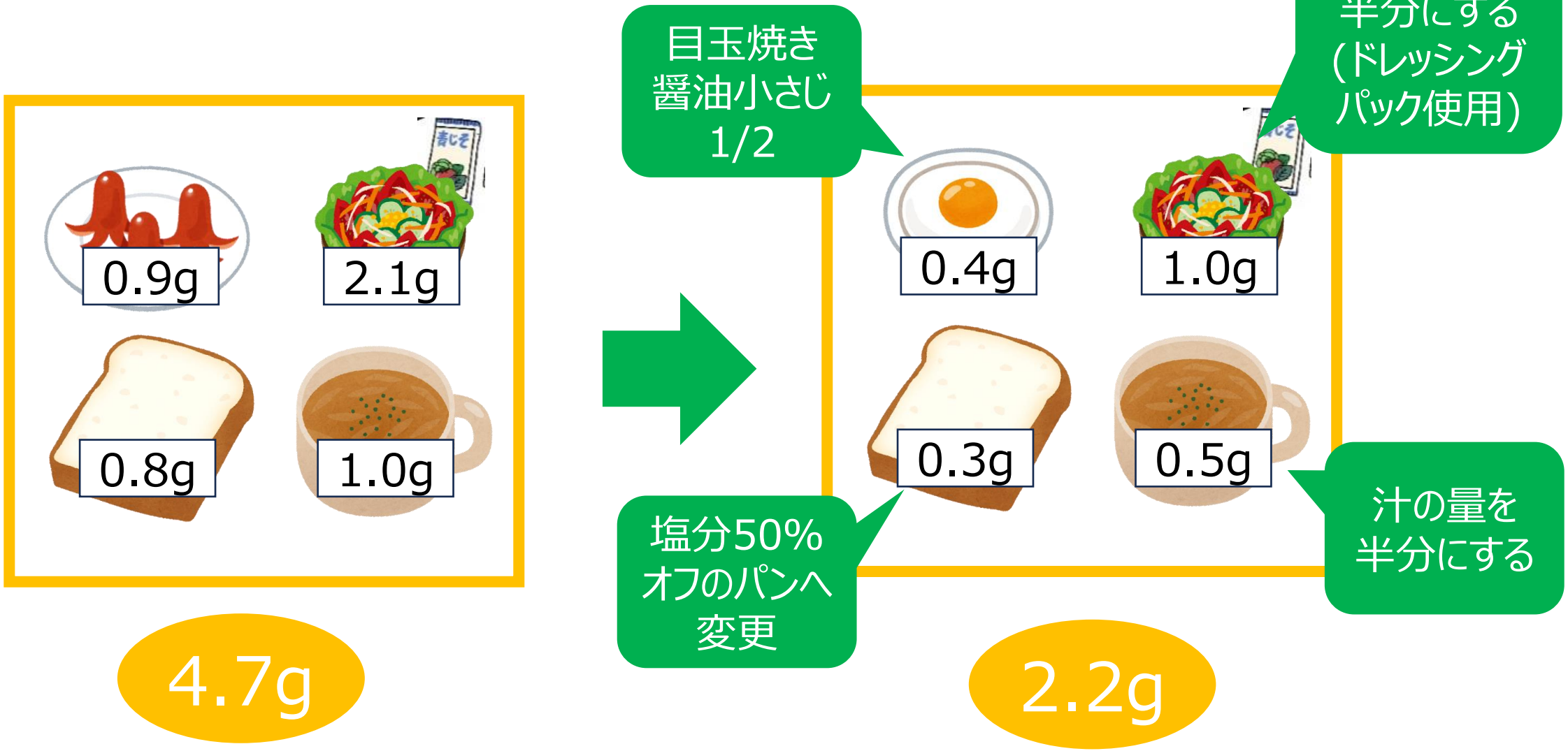


5.7g

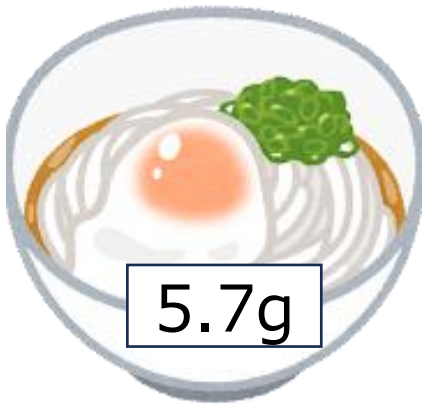


6.3g

減塩に調整！（朝食編）


0.9g
2.1g
0.8g
1.0g
4.7g
目玉焼き
醤油小さじ
1/2
ドレッシングを
半分にする
(ドレッシング
パック使用)
0.4g
1.0g
0.3g
0.5g
塩分50%
オフのパンへ
変更
汁の量を
半分にする
2.2g

減塩に調整！（昼食編）



5.7g

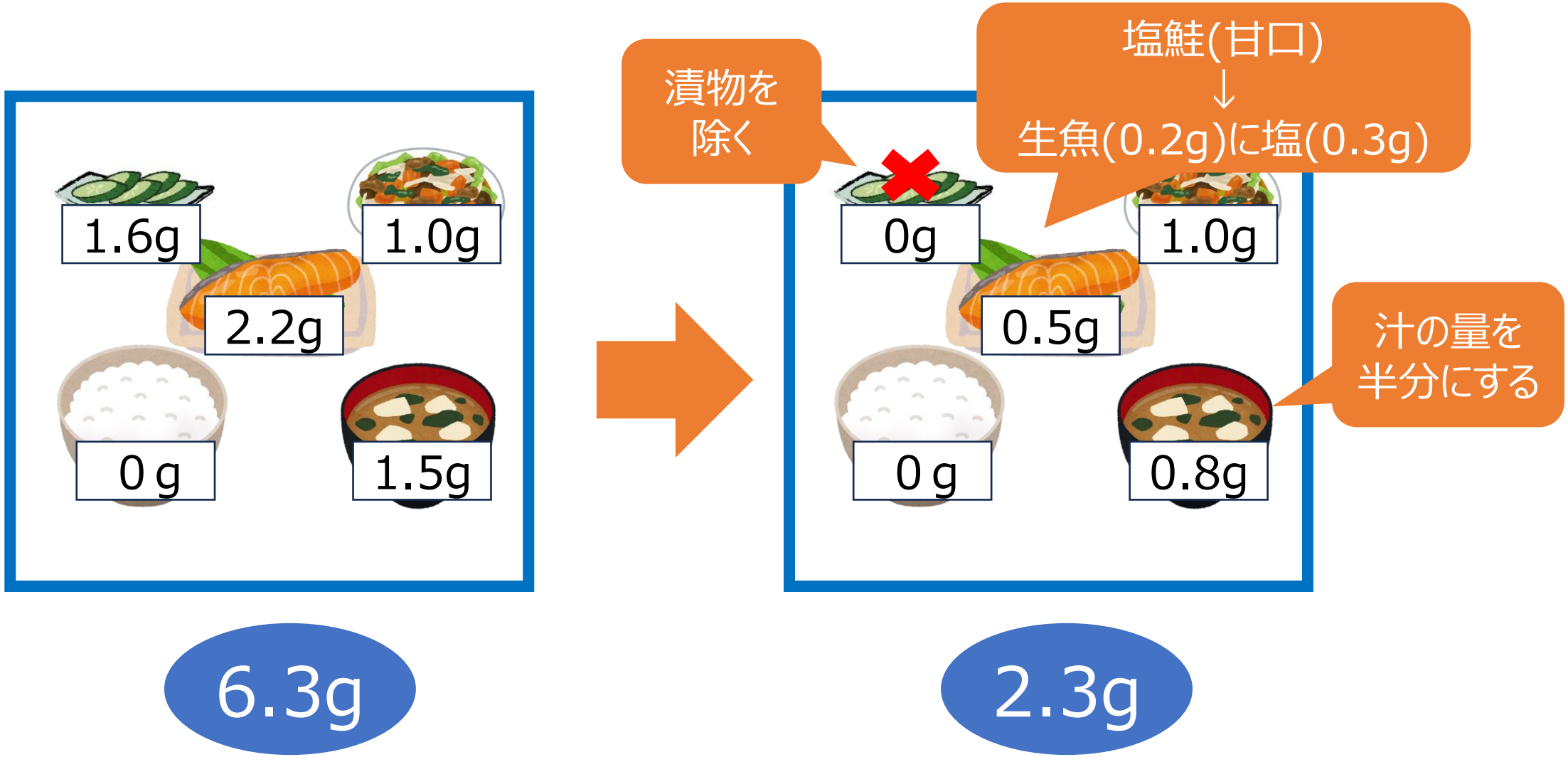


汁を全部
残す

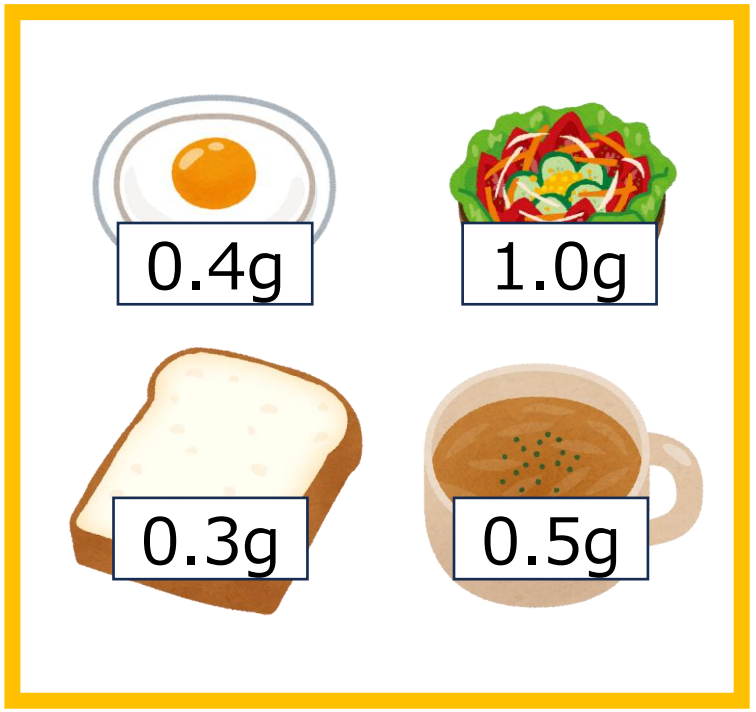
うどん(0.7g)
↓
そば(0g)

1.4g

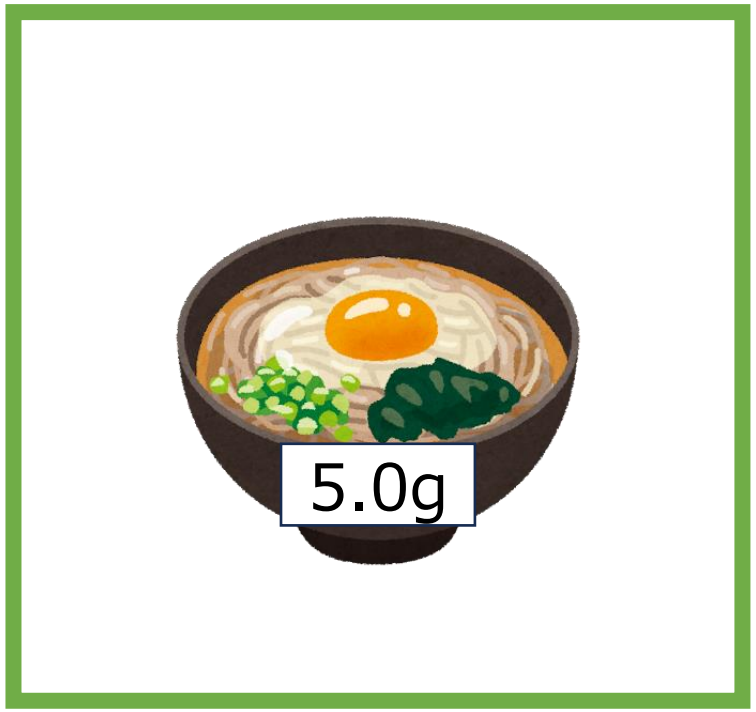
減塩に調整！（夕食編）


1.6g
1.0g
2.2g
0ｇ
1.5g
6.3g
漬物を
除く
塩鮭(甘口)
↓
生魚(0.2g)に塩(0.3g)
0g
1.0g
0.5g
0ｇ
0.8g
汁の量を
半分にする
2.3g

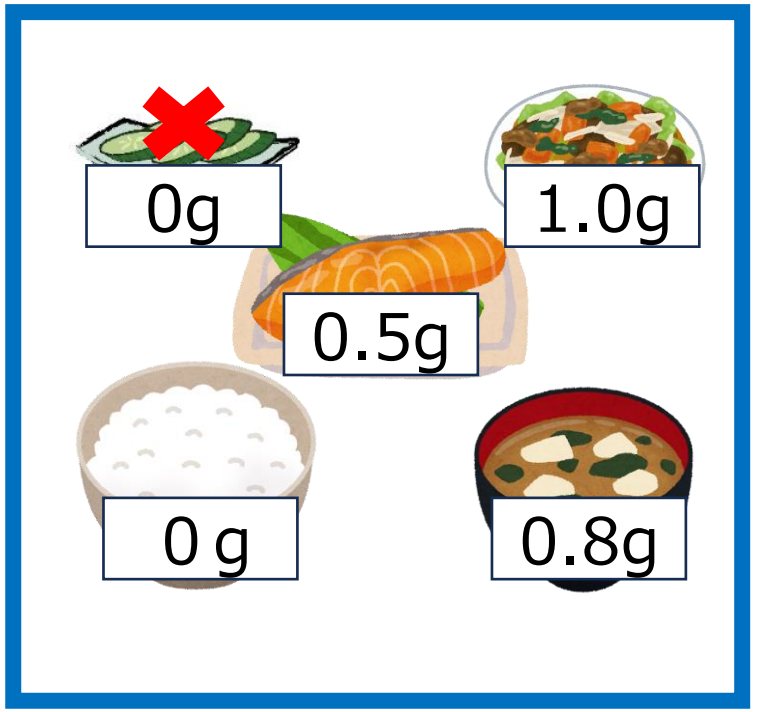
調整後の食事



2.2g



1.4g



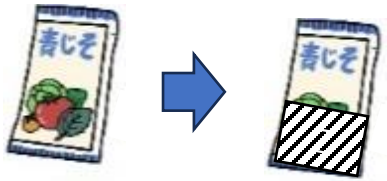
2.3g

食事例で実践した減塩のポイント

1. 塩分が多い食品から少ない食品へ変更する



2. 調味料の使用量を減らす



3. 汁ものは半分にする、めん類の汁は残す



今日からできる減塩

- 調味料の見直し
  同じ量を使っても手軽に減塩



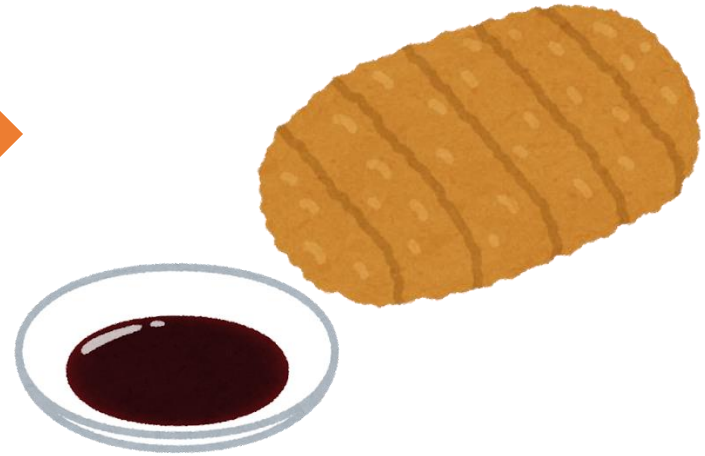
食品名	濃口しょうゆ 小さじ１	ポン酢しょうゆ 小さじ１	減塩しょうゆ 小さじ１	だし割しょうゆ 小さじ１
				
塩分量	0.9g	0.5g	0.4g	0.4g

今日からできる減塩

- 調味料の使い方

- かけた量がわからない
- かけすぎてしまう塩分が多くなる





- つける調味料を調整できる

“かける”から“つける”

今日からできる減塩

- 香辛料や香味野菜、香ばしい食品の活用

  からし、わさび、にんにく、こしょう、ごま油など



- 酸味の利用

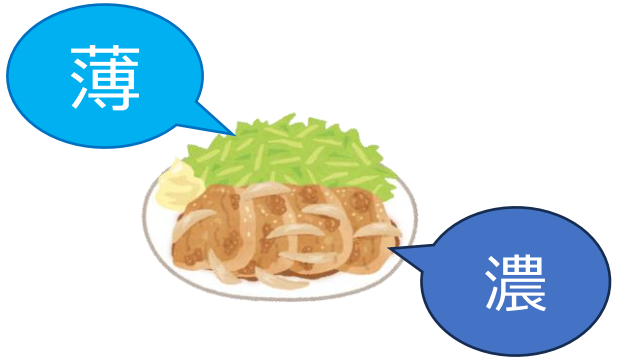
  酢やかんきつ類を使う



- 一品集中

  塩味は一品に集中的に使い、

  味にメリハリをつける



塩分摂取量を減らして腎臓を守ろう

<u>１日でも早く薄味になれよう！！</u>

