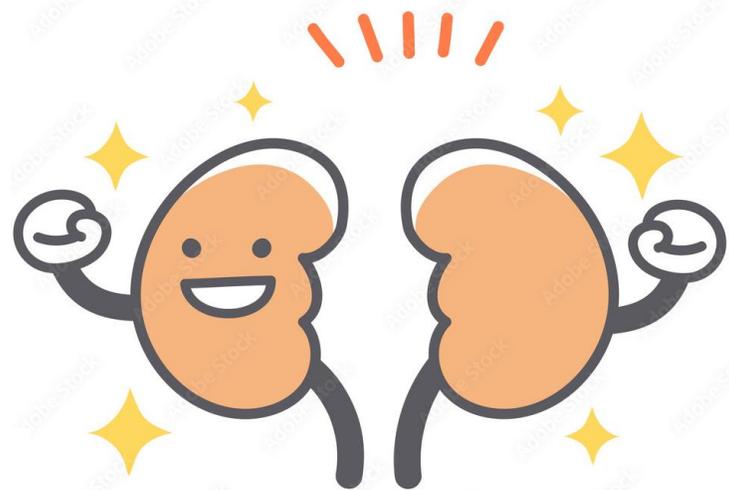


# 実例から学ぶ！腎臓病食

## ～腎臓病食事療法のエッセンス～



横浜南共済病院

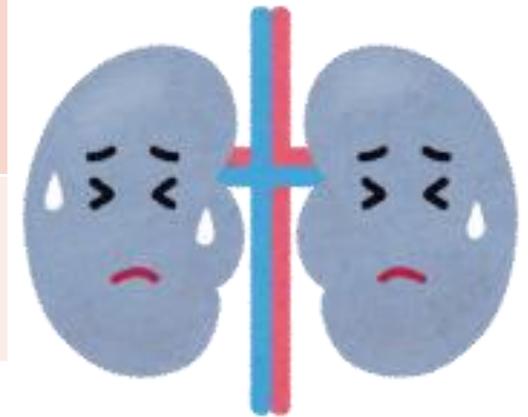
管理栄養士

小酒部 瑞希



# 腎臓病に關与する食事關連のポイント💡

ポイント	
塩分	血圧上昇による腎機能低下
たんぱく質	老廃物による腎臓への負担増加
エネルギー	肥満による腎臓の負担増加
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

カリウム

表 8-1 CKD ステージによる食事療法基準

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	K (mg/日)
ステージ G1 (GFR $\geq$ 90)	25~35	過剰な摂取をしない	<6.0	制限なし
ステージ G2 (GFR 60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ G3a (GFR 45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ G3b (GFR 30~44)		0.6~0.8		$\leq$ 2,000
ステージ G4 (GFR 15~29)		0.6~0.8		$\leq$ 1,500
ステージ G5 (GFR<15)		0.6~0.8		$\leq$ 1,500

注：エネルギーや栄養素は、適正な量を設定するために、合併する疾患（糖尿病、肥満など）のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別、年齢、身体活動度などにより異なる。

注：体重は基本的に標準体重（BMI=22）を用いる。

（慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版<sup>1</sup>より一部改変）

# 患者さんからよく聞く言葉

どうしたら減塩に  
できるのか  
わからない

外食の時は  
どうしたらいいの

たんぱく質は  
たくさん食べて  
いいと思っていた



気にすることが  
たくさんある

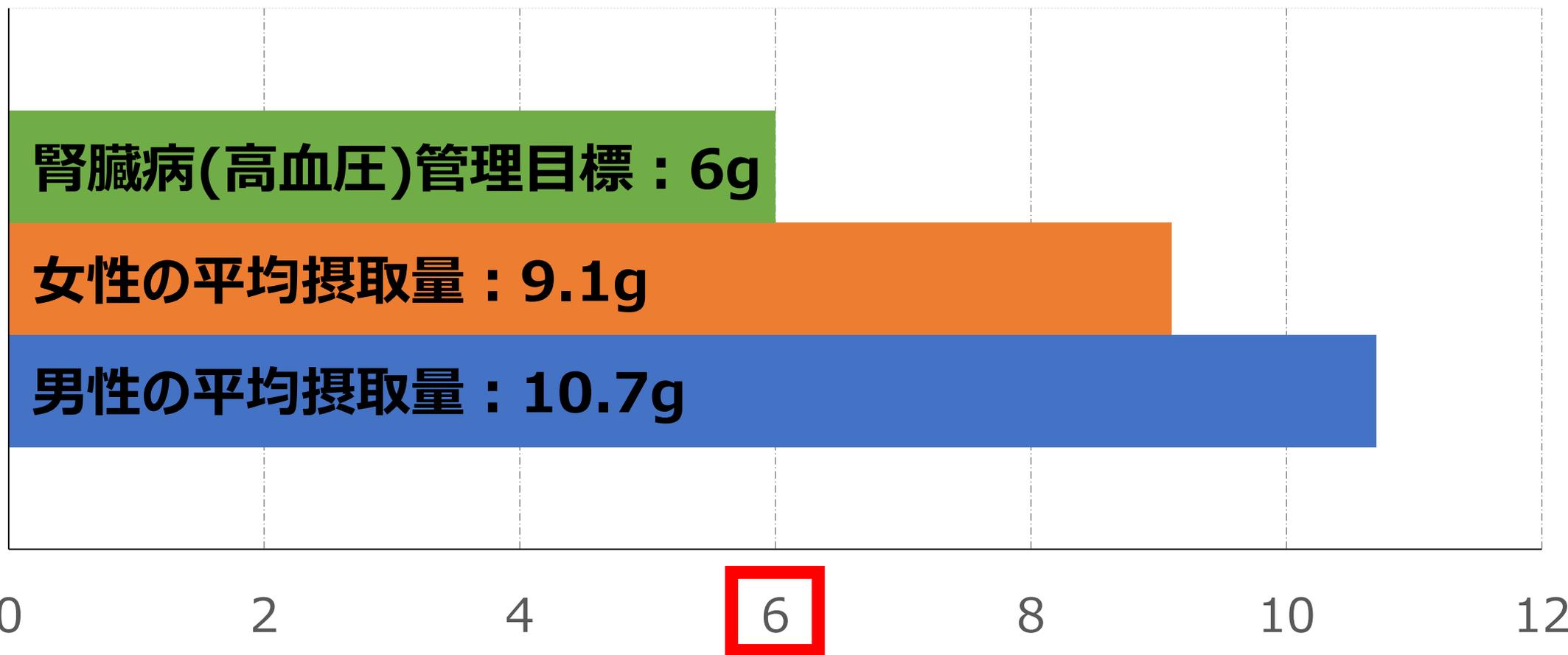
食べられる物が  
なくなる

わかっているけど  
行動できない



みなさん似た悩みをお持ちです

# 日本人の塩分摂取状況



# 実際に使用する栄養関連テキスト(抜粋)

イラストを使い  
具体的に作成  
しました！

## ① 血圧管理 減塩のポイント

食品の選択により塩分摂取量が異なります。

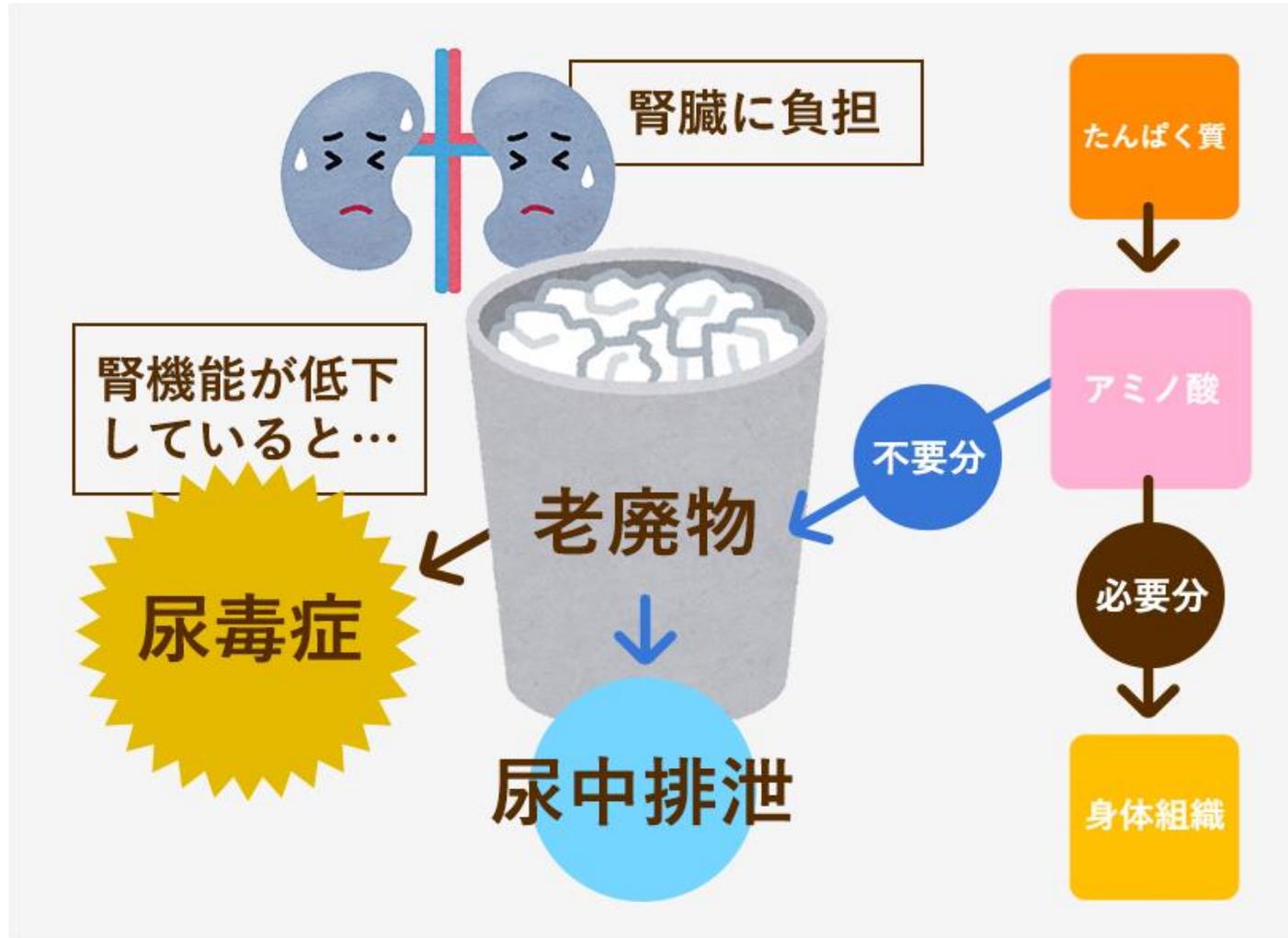
食品名	濃口 しょうゆ 小さじ 1	ポン酢 しょうゆ 小さじ 1	減塩 しょうゆ 小さじ 1	だし割 しょうゆ 小さじ 1
塩分量	0.9g	0.5g	0.4g	0.4g
寿司 (醤油無)	おにぎり (五目)	おにぎり (鮭)	米飯	パン (6枚切)

## ① 血圧管理 減塩のポイント

調味料の使い方や食べ方の変更で口に入る塩分量  
を変えることができます。

醤油を つける (多)	醤油を かける(醬 油差し)	醤油を かける (2滴)	醤油を つける (少)	醤油 スプレー
0.17g	0.1g	0.08g	0.04g	0.02g
ラーメン 完食	ラーメン 汁を 半分飲む	ラーメン 麺と具の み食べる	つけ汁多 (麺を全 部浸す)	つけ汁少 (麺を半 分浸す)

# どうしてたんぱく質はとりすぎたらいけないの？



たんぱく質の摂取は一人ひとり違います！



年齢、身長、体格に合わせて必要量が違う！

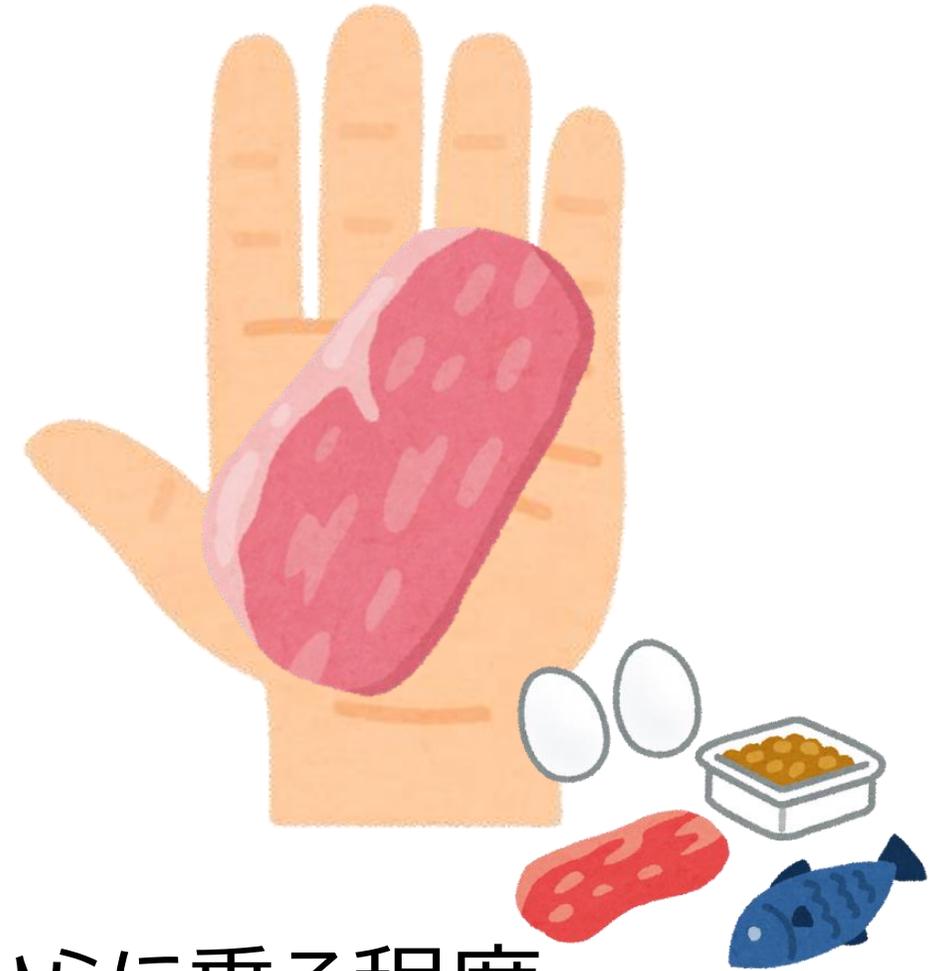
# たんぱく質の摂取について

## 手ばかり法

「自分の手のひら」で食べる食材の

目標量を決める

おおまかな目安： 1食 片手手のひらに乗る程度



実際の適正量は医師、管理栄養士にご確認ください

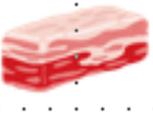
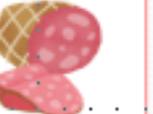
# 実際に使用する栄養関連テキスト(抜粋)

イラストを使い  
具体的に作成  
しました！

## ②たんぱく質の適正摂取

### たんぱく質の含有量

たんぱく質量 = 食品のグラムではありません。  
食品ごとに含まれるたんぱく質量は異なります。

食品名	もも肉 100g	バラ肉 100g	ウイナー 60g	ハム 10g
				
たんぱく質	20g	14.5g	7.5g	1.7g
サバ 100g	鮭 100g	納豆 1パック	絹豆腐 100g	卵(小玉) 1個
				
20g	18g	8.3g	4.9g	5.9g

# 当院の献立例



通常食



腎臓病食



# 当院の献立例



「減らすもの（塩分・たんぱく質）」と「補うもの（エネルギー）」  
の組み合わせが食事療法の鍵

## 通常食



## 腎臓病食



# 当院の献立例



## 通常食



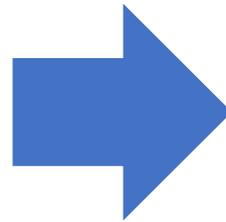
ドレッシングで  
カロリー補充

## 腎臓病食



# 実際に食事療法を行う場合の注意点

- 食事の量を減らせばいいというわけではない！



カロリーが  
減りすぎて  
しまいます

# 実際に食事療法を行う場合の注意点

・痩せてきている  
・筋肉が減った  
・疲れやすい  
上記当てはまる方は  
食事療法取り組み  
前にご相談ください

・体重変化が大切！

痩せてしまったらサルコペニア・フレイルティのリスクが高まる



# 食事療法に悩んだら



## 当院へご相談ください！

外来  
栄養指導



透析予防  
外来

腎臓病  
教育入院

外来  
CKD教室