



病期によって変わる 食事のポイント

管理栄養士 山口知里

腎臓と食事は
どのような関係があるのでしょうか？

食生活の乱れ



塩分の
過剰摂取

エネルギーの
過剰摂取

たんぱく質の
過剰摂取

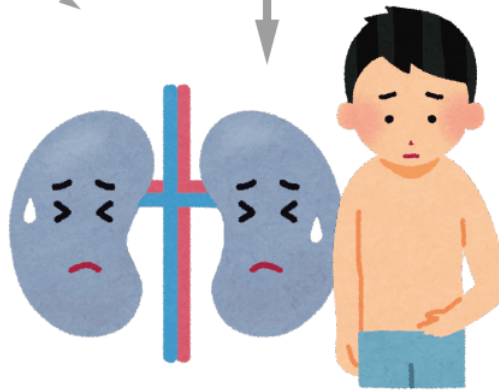
高血圧

運動不足

肥満
糖尿病など

老廃物の
増加など

喫煙



- むくみ
- 息切れ
- 疲れ などの症状があります。

キッセイのヘルスケア情報
おいしい365日

食事療法の目的は

腎臓の負担を減らし、働きを維持すること

腎臓が悪くならないために
まずは原疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症）
がある方はそのコントロールをして腎臓を守り
ましょう。



腎臓病の食事のポイント

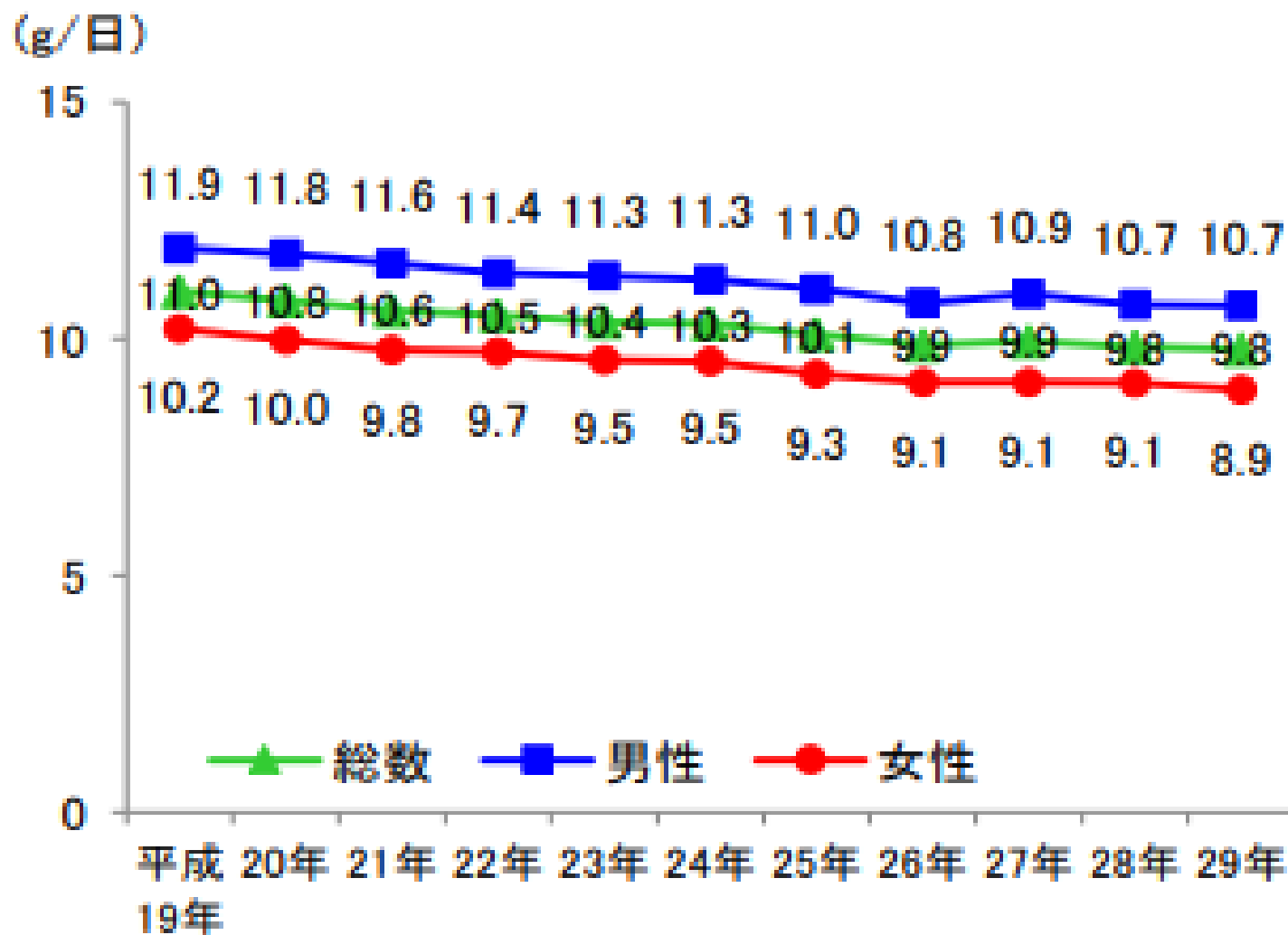
- たんぱく質制限
- 塩分は1日6g未満に
- 適正なエネルギーの摂取
- カリウム制限

病期(ステージ)によって食事療法が変わります！

病期によって食事療法が変わる

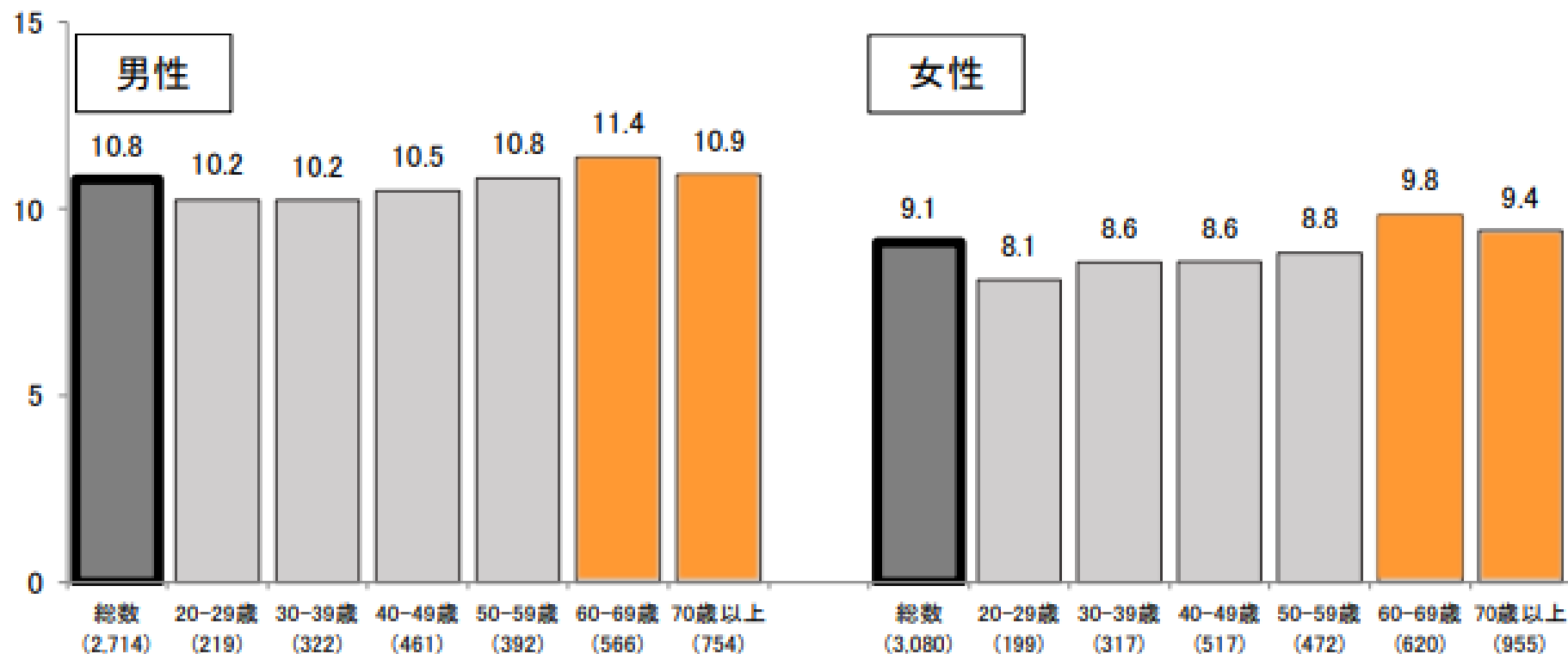
病期	G1・2	G3a	G3b	G4	G5	透析
たんぱく質		0.8～1.0g/kg/日	0.6～0.8g/kg/日			
塩分	6g/日未満					
エネルギー		25～35kcal/kg/日			30～35kcal	
カリウム		2,000mg以下	1500mg以下			2,000mg以下
水分						

塩分



塩分

(g/日)



塩分

日本人食事摂取基準2015

男性 8g/日未満
女性 7g/日未満

男性平均10.7g
女性平均8.9g

高血圧の方 6g/日未満

塩分

塩分6g/日未満に

- 漬物、塩蔵品、加工品を控える
- 麺は汁を残す
- 醤油やソースはつけて食べる
- だしや酸味、香辛料をきかせる
- 煮物中心にしない
- 薄味にする 減塩調味料◎

食品の塩分量

 <p>カレー 2.3～3g</p>	 <p>ざるそば 2.8g</p>	 <p>寿司一人前 2.6g (醤油なし)</p>	 <p>チャーハン 3.4g</p>	 <p>うな重 3g</p>
 <p>きゅうり漬物 0.8g</p>	 <p>梅干1個 1.0g</p>	 <p>鮭甘口 2.2g</p>	 <p>明太子 1/2腹 3.4g</p>	 <p>せんべい 0.4g</p>

塩分を減らすには？



漬物全量、
味噌汁半分残す

5.4g⇒3.8g



スパゲティを全量、
スープを全量残す

5.8g⇒4.1g

塩分を減らすには？



汁全量残す
7.2g⇒2.8g



カレールーを1/5、
福神漬けを全量残す
5.8g⇒4.1g

女子栄養大学出版部
減塩のコツ 早わかり

たんぱく質制限

Q:なぜたんぱく質の制限が必要なの？

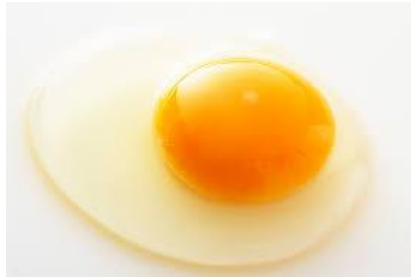
A:たんぱく質はからだの中で代謝されると一部が老廃物となります。

腎臓の機能が低下すると老廃物が排泄できず蓄積され、腎臓に負担をかけてしまいます。

病期	G1・2	G3a	G3b	G4	G5	透析	
たんぱく質	0.8～1.0g/kg/日	→		→			
			0.6～0.8g/kg/日				

たんぱく質制限

たんぱく質が多い食品は
主に肉、魚、卵、乳製品、大豆製品です。



これらは良質なたんぱく質です！

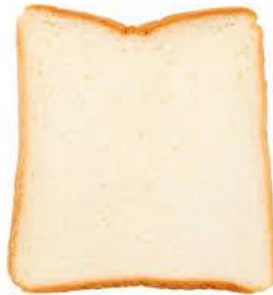
低たんぱく質食品を 利用してみましよう



4.5g



0.13g



5.6g



0.5g



6.2g



0.2g

適正なエネルギーの摂取

標準体重1kgあたり25～30kcal

痩せている人は体重が減らないようにします。
たんぱく質制限をする場合は十分なエネルギー
を摂りましょう。

しかし肥満の人は適切な体重になるように
エネルギーの調整が必要です。

エネルギーを増やす方法

①主食やたんぱく質を過度に減らしすぎない
低たんぱくの商品を利用してみる

②油を上手に使う

マヨネーズやバターを使用
調理方法は炒める、揚げる



エネルギーを増やす方法

③料理を変える

ゆで卵→スクランブルエッグ

焼き鮭→鮭のムニエル、鮭の南蛮漬



焼き鮭 107kcal

④食材を変える

食パン→クロワッサン

鶏胸肉→もも肉

豚ロース→バラ肉



鮭ムニエル
288kcal



鮭の南蛮漬
233kcal

カリウム制限

カリウムは**血圧を下げる効果**があります。
しかし、腎臓病の病期によって制限が必要です。
基本的には**たんぱく質制限**をしていれば**カリウム**
も制限されます。

カリウム制限

カリウムが多い食品

タンパク質が多い食品、果物、イモ類、青菜類、種実類など

野菜やイモ類は水にさらしたり、ゆでこぼすことによって減らせます。

注意が必要な食品

野菜ジュース、青汁、フルーツジュース

濃縮されているので少量でもたくさん含まれる

透析の食事のポイント

- エネルギーをしっかり摂る
- たんぱく質は適切に
- 減塩 1日6g未満
- 水分制限
- カリウム、リン制限

たんぱく質制限の必要はありませんが、
摂り過ぎは禁物です

減らし過ぎに注意！

エネルギー不足になると
身体の中のたんぱく質（筋肉など）が分解され
腎臓に負担をかけます。
さらに筋肉や体力が低下します。

過度なたんぱく質制限や塩分制限は要注意です。

適切な運動と栄養を摂いましょう！



食事の話を聞きたい方は

外来個別栄養相談

外来診療時に医師の診断に基づく食事療法のご相談を管理栄養士が定期的にお受け致します。

(糖尿病・高脂血症・肥満・腎疾患他)

医師からの予約が必要となります。

当院でおかかりの医師にご相談ください。