

腎臓病教室 (初期)

腎機能低下がある時の食事のポイント

神戸市立医療センター中央市民病院

栄養管理部



今回のお話は、蛋白尿が出ている・腎臓の機能の指標である「GFR（ジーエフアール）」が少し低下している時のお話です。



腎機能、ご年齢、その方が持っているその他のご病気によって、今回の内容が必ずしも正しいとは言えない場合もあります。

当院かかりつけの方は、主治医の先生に相談し、個別栄養相談も是非ご利用ください。

今回のお話は、GFR60以上である、
腎臓病ステージ1・2の方が対象です。

慢性腎臓病 ステージ	ステージ1 ステージ2	ステージ3a	ステージ3b	ステージ4	ステージ5
GFR	90以上 /60~89	45~59	30~44	15~29	15未満
生活習慣の 改善	体重管理 (BMI 25未満)				
必要な 食事管理	減塩 (3g以上6g未満)				
		たんぱく質制限 (=標準体重 ×0.8~1.0g)	たんぱく質制限 (=標準体重×0.6~0.8g)		
			カリウム制限 (値が高い方) 2000mg以下	カリウム制限 (値が高い方) 1500mg以下	

食事療法のポイントは下記の3つ！

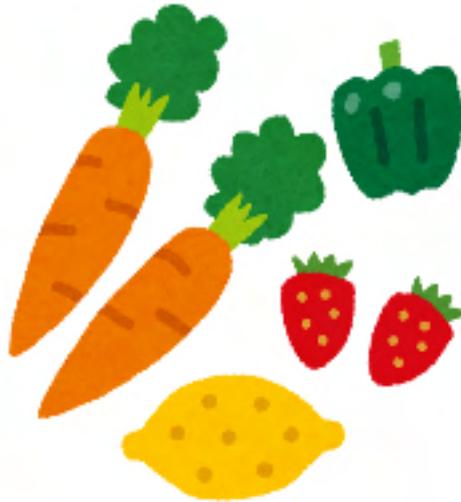
食事バランス

体重管理（BMI25未満）

減塩



食事バランス



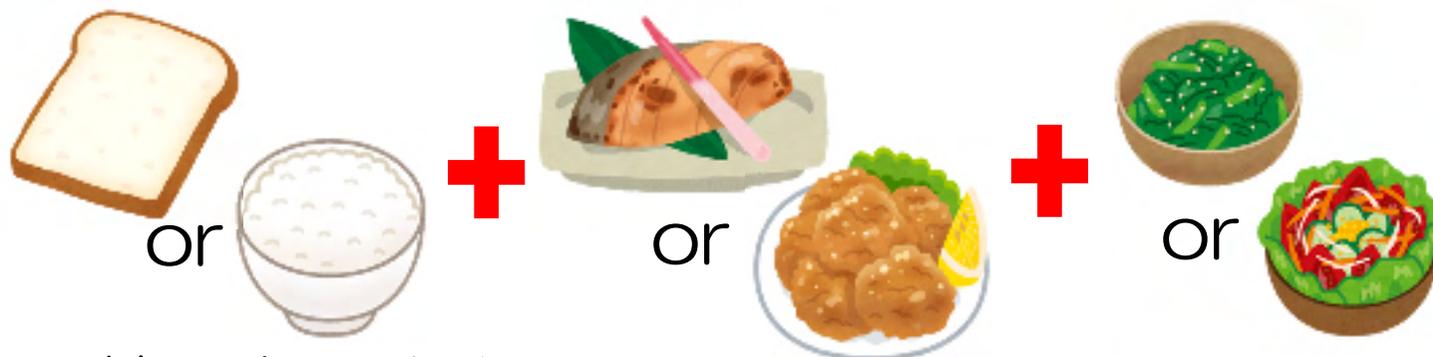
バランスを整えましょう



食事バランス

主食・主菜・副菜を揃えましょう

- ①主食（炭水化物）、②主菜（たんぱく質）、
③副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）



- 野菜のとりかた

サラダ、お浸し、煮物、スティック野菜
野菜スープ、カット野菜、ミニトマト





食事バランス

下記のポイントも
参考にしてみてください！

- よく噛んでゆっくり食べる（20分以上）
- 肉に偏らず、青魚料理をしっかりと（いわし、さば、まぐろ、さんま、あじ）
- 飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、洋菓子）は、摂りすぎ注意
- 運動習慣をつける（階段を使う、大股・速足）
- 栄養あるおやつを（ヨーグルト、無塩のアーモンドやカシューナッツ、小魚、甘栗、ドライフルーツなど）



体重管理



ベストな体重を維持しましょう





体重管理

体重管理のために 注意することは？

- 食べる量＝動く量は、自分に合わせて
食べた量に見合った消費ができるように
- 1日3食がキホン！
朝食抜き・間食・夜食・まとめ食いに注意
- 外食・テイクアウト・惣菜・コンビニ食は量を調整
- お菓子・お酒は心の栄養に
食べ飲み過ぎて身体の健康を損なわないように

体重管理

標準体重早見表を
ご参照下さい！

標準体重早見表

(計算式：身長(m)×身長(m)×22~25)

身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
130	37~42	160	56~64
135	40~46	165	60~68
140	43~49	170	64~72
145	46~53	175	67~77
150	50~56	180	71~81
155	53~60	185	75~86



減塩



塩分の摂りすぎに注意しましょう





減塩

ご自身の塩分過剰の原因は？

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年____月____日 年齢____歳 性別：男 女
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
塩分が多い食品のりこ	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、鰯鮓など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回ほどかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

「塩分チェックシート」
で点数が高かった項目を
見直してみましょう

インターネットから無料
ダウンロード可能です

チェック✓	合計点	評 価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：

作成：社会医療法人製鉄記念八幡病院

減塩

減塩のコツをご参考ください

塩分の多い食品	減塩のコツ	1食あたりの平均塩分量	赤字：塩分(g)
みそ汁 スープ	1日1杯を目安にしましょう (具沢山で汁の量は少なめがおすすめです)	⇒平均1~2g	 1.5g (杯)
つけ物 梅干し	食べる量や頻度を調整しましょう (つけ物は、酢漬けがおすすめです)	⇒平均1~2g	 2g (1個)  1g (50g)
ちくわなど 練り製品	食べる量や頻度を調整しましょう (料理に使う時は、食品自体に含まれる塩分を利用して)	⇒平均1g	 0.6g (1本)  0.8g (2切)
あじの開き みりん干し等	食べる量や頻度を調整しましょう (旬の新鮮な食材を、自分で塩分調整して食べるのがおすすめ)	⇒平均1g	 1g (1匹)  1g (1切)
ハム、 ソーセージ	食べる量や頻度を調整しましょう (減塩タイプもおすすめです)	⇒平均1g	 1g (3本)  0.8g (2枚)
うどん、ラーメンなど麺類	汁は残して、食べる頻度が多くならないように	⇒平均6~8g	 6g (1杯)
せんべい おかきなど	食べる量や頻度を調整しましょう (洋菓子の方が塩分少なめです。減塩タイプもおすすめ)	⇒平均1g	 1g (袋)



減塩

つづき

しょうゆやソースの頻度	味見せずにつけるのはNG。 卓上調味料は置かないように	⇒平均2g  3g (大匙1)
うどんなどの汁を飲む量	1杯で1日分の塩分になります。 できるだけ残しましょう	⇒平均6~8g
昼食の外出、コンビニ弁当	頻度に注意。選び方も工夫してみましょう	⇒平均3~5g
夕食の外出、惣菜など	頻度に注意。選び方も工夫してみましょう	⇒平均3~7g
家庭の味付け	加齢で塩味が感じにくくなるので塩分過多にご注意を。 薄味を続けると舌が慣れてきます	
食事量	おかずの食べ過ぎは塩分過剰になるので注意	



減塩

調理のポイントをご紹介します

- 1. 減塩しやすい調理方法を選択しましょう
また、新鮮で美味しい食材を使用しましょう

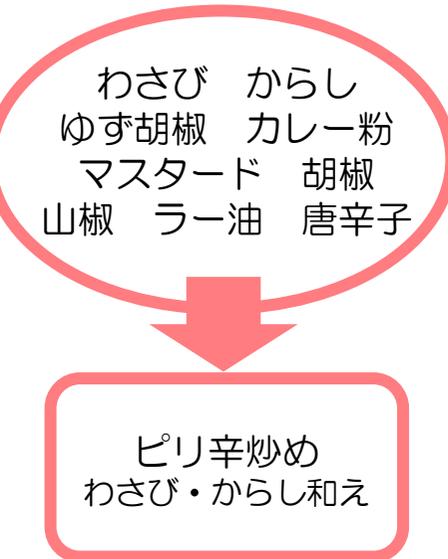
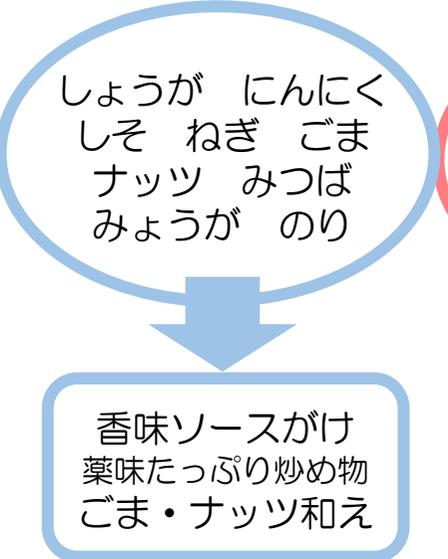
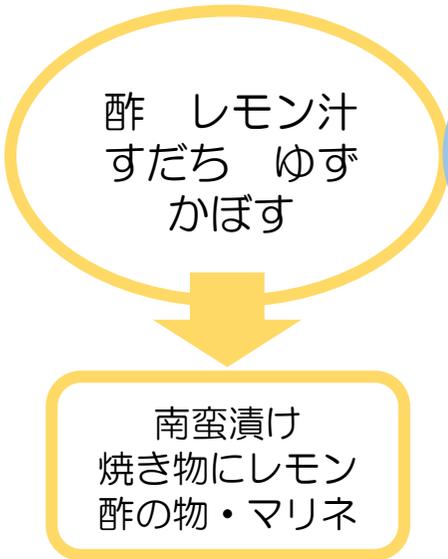
減塩しやすい料理

焼き物 和え物 酢の物
炒め物 揚げ物 洋食 等

減塩しにくい料理

煮物 汁物
蒸し物 和食 等

- 2. 酸味・薬味・香辛料・ハーブ類を利用しましょう



減塩

つづき

3. 調味料は計量して使いましょう
塩分が少なめの調味料がおすすめです
(次ページに調味料の塩分量を載せています)
4. 減塩商品もご利用を（塩分20～50%カット）
例）調味料（塩、醤油、味噌、つゆ、だし）
加工食品（ハム、練り製品、カップ麺、汁物）
おやつ（柿の種、ポテトチップス）
などなど、色々ありますね！



調味料小さじ1杯に含まれる食塩量

- 大さじ(15cc)
- 小さじ(5cc)
- ずりきり



塩分を1日分で
減らすことで

約半分

食塩 6g

食塩 6g

豆みそ 6g

食塩 0.7g

ウスターソース 6g

食塩 0.5g

和風だしの素 6g

食塩 2.5g

薄口しょうゆ 6g

食塩 1.0g

麦みそ 6g

食塩 0.7g

とんかつソース 6g

食塩 0.4g

うまみ調味料 6g

食塩 2.4g

濃口しょうゆ 6g

食塩 0.9g

甘みそ(米みそ) 6g

食塩 0.4g

中濃ソース 6g

食塩 0.3g

コンソメ 6g

食塩 2.6g

だしわりしょうゆ 6g

食塩 0.4g

バター 4g

食塩 0.1g

焼き肉のたれ 6g

食塩 0.5g

ノンオイルドレッシング 4g

食塩 0.3g

ぼん酢 6g

食塩 0.5g

マヨネーズ 4g

食塩 0.1g

ケチャップ 5g

食塩 0.2g

ドレッシング 4g

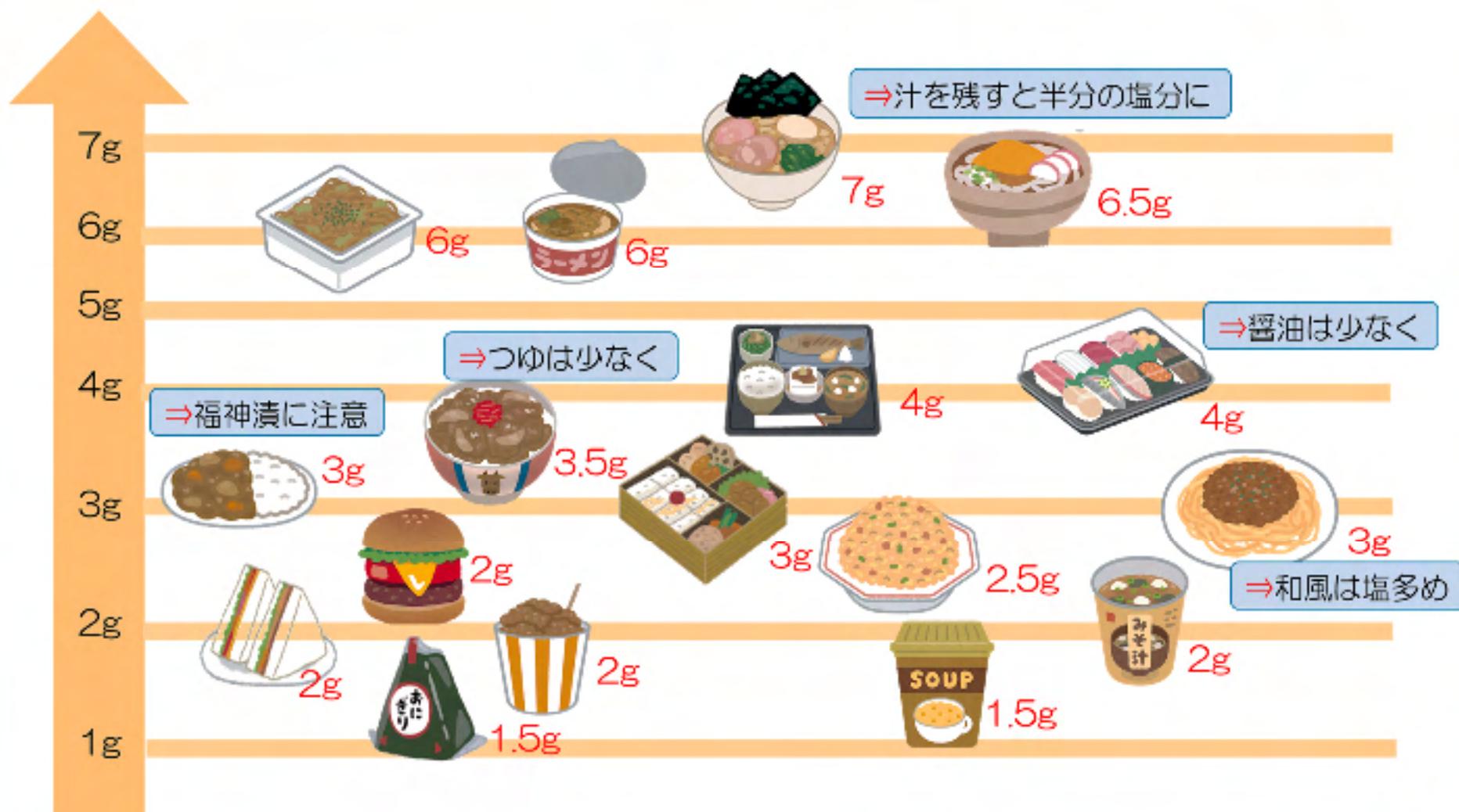
食塩 0.1g

洋風が
少なめ

塩分少なめ調味料

減塩

外食・市販品は塩分が高め



減塩

外食・市販品の減塩方法

○おにぎり、サンドウィッチ：

塩分が高い具材に注意（漬物、ハム、チーズ、ソース）

○お弁当：塩分量をチェックして選ぶ。袋調味料や梅干し・漬物などは残す。味付きごはんより白ご飯を選ぶ。

○丼系、ごはんもの、パスタ：ソースかつ丼、麻婆丼、デミグラスソース、パスタソース、カレーなどにかかっている汁気ものは、なるべく残す

○麺類・汁物：

麺類の汁は残す（汁を残すと塩分は半分になる）。

粉末スープは量を減らして使う。

汁物は具沢山のものを具材だけ食べる。

○サラダ：和風ドレッシングより洋風ドレッシングを選ぶ。

○おでん：練り物ではなく、厚揚げ・卵・こんにゃく類を選ぶ。



減塩

外食でも工夫して減塩を

定食



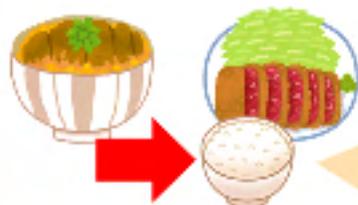
醤油は使わない
汁物は汁を残す
漬物は残す

魚料理



塩蔵品よりも
醤油の使用量が調整できる
刺身を

丼もの



つゆだくの
丼よりも
調味料を調整
できる定食を

中華



汁気の多い
料理よりも
炒め物を

ソース・醤油



ソース等より
レモンや
マヨネーズを
(マヨネーズの
エネルギーに注意)

餃子

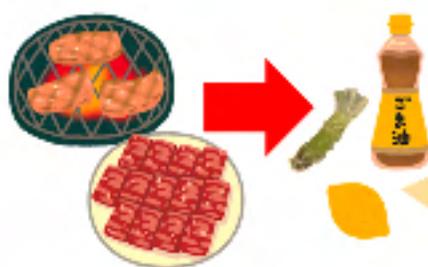


醤油・たれ
よりも
レモン・ラー油
・こしょうを

減塩

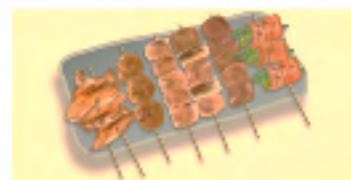
つづき

焼肉



焼き肉のタレ
よりも
わさび・レモン
・ごま油を

焼き鳥



焼き鶏は1本
塩分0.5gのため
本数に注意
たれよりも
レモンを

居酒屋



飲みすぎ
食べ過ぎに注意
刺身・枝豆・
冷奴・サラダ
などもおすすめ

寿司



わさびたっぷり
で
卓上醤油を
極力減らす
サイドメニューは、
汁物ではなく
サラダを

まとめ

食事バランス

- ・主食・主菜・副菜揃えましょう
- ・ゆっくりよく噛んで食べましょう



体重管理

- ・理想体重を維持しましょう
- ・食べる量・動く量は調整しましょう
- ・おやつは量や頻度を決めましょう
- ・お酒は休肝日も忘れずに医師の指示も確認しましょう



減塩

- ・減塩しやすい調味料を選択しましょう
- ・酸味・薬味・香辛料・ハーブ類を利用しましょう
- ・調味料は計量しましょう
- ・減塩商品も利用しましょう





お疲れ様でした。

一人ひとり、

必要な食事療法は違ってきます。

腎機能はもちろん、生活や考え方も人によって様々です。



一人で悩まずに管理栄養士にご相談ください。