腎臓病教室 (保存期)

GFR60未満の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、腎臓の機能の指標である「GFR(ジーエフアール)」が60未満に低下した時のお話しです。



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活用ください。

今回のお話は、GFR60未満~15前後である、 腎臓病ステージ3・4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(BMI25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~(
			カリウム制限 (値が高い方) 2000mg以下		限 (値が高い方) mg以下

慢性腎臓病に対する食事療法基準2014

食事療法のポイントは下記の4つ!

体重管理(BMI25未満)

→1初期の回に掲載していますので、そちらをご参照ください

減塩(3g以上6g未満)

→1)初期の回に掲載していますので、そちらをご参照ください

たんぱく質制限 (=標準体重×0.6~0.8g/0.8~1.0g)

→今回は、こちらを中心にお話しさせていただきます

カリウム制限(2000mg以下/1500mg以下)

→③透析の回に掲載していますので、そちらをご参照ください。





たんぱく質は自分に合った量を





なぜたんぱく質制限が必要?

たんぱく質を食べると代謝されて老廃物ができる



老廃物は腎臓でろ過されて体外に排泄される



悪くなった腎臓は老廃物を体外に出せない



生き残った腎臓の仕事量が増える



徐々に腎臓全体が疲れてろ過機能が落ちる



まず1日に必要なたんぱく質量 を知りましょう!

最初に標準体重を計算します 標準体重に合わせて必要量が決まります

標準体重: 身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (

→ ステージ3a (GFR45~59) の方は

標準60kgなら 1∃35~50g 1食10~15g

=標準体重×0.8~1.0=(



→ ステージ3b・4 (GFR44以下) の方は

=標準体重×0.6~0.8= (~ ~

標準60kgなら 1∃50~60g 1食15~20g



次に食品のたんぱく質量を知っていきましょう!

1日の必要たんぱく質量が40gなら、主菜から20g、 主食から15g摂るのが目安です たんぱく質が多い食品群





食品によってたんぱく質量が 大きく違いますね



たんぱく質が少ない食品群















肉・魚では、種類によっても たんぱく質量は異なります

同じ重量でも、脂が多い部位のほうがたんぱく質含有量は少なくなります

肉の種類別たんぱく量 (100g当たり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^(g)
鶏ささみ	100	23
豚ヒレ	130	22
ローストビーフ	200	22
鶏むね・皮付き	140	21
牛もも	130	21
豚もも・脂身つき	180	20
豚ロース・脂身つき	260	19
豚ひき肉	240	18
鶏ひき肉	190	18
牛肩ロース・脂身つき	240	18
鶏もも・皮付き	200	17
豚バラ	400	14
牛バラ	370	14
ベーコン3枚(60g)	240	8
ウインナー3本(60g)	192	8
ロースハム3枚(40g)	80	7

魚の種類別 たんぱく質量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^(g)
さば (100g)	250	21
ぶり (100g)	250	21
さんま (100g)	320	20
すずき (100g)	120	20
さけ 1切(80g)	160	18
金目鯛(100g)	160	18
ひらめ (100g)	100	17
えび 5尾 (75g)	70	16
たら 1切 (90g)	80	16
まぐろ 6切 (60g)	70	15
あじ 1尾(75g)	100	15
かつお (60g)	80	15
かれい (100g)	100	15
たこ 6切 (50g)	50	8
あさり 5個 (50g)	15	3
かまぼこ(20g)	20	2



次は、制限のコツを掴んでいきましょう!

①朝:たんぱく質源を無くすと、夕食のたんぱく質源が増やせる

主食 食パン4枚切(バター多め) or おにぎり2個(100g×2)

副食 果物、サラダ(オイルドレッシング・オリーブオイル)、ジュースなど飲料(乳製品以外)

②昼:1品料理・野菜主体にすると、夕食のたんぱく質源が増やせる

1品料理 炒飯、ピラフ、そば、うどん(+サラダ・お浸し・野菜の天ぷらやかきあげ)

野菜主体 肉野菜炒め定食、麻婆茄子定食、トマトパスタ、きのこパスタ

③夜:たんぱく質源をまとめてとる場合、たんぱく質源は1品に絞る メインが2品以上や、野菜のおかずにもたんぱく質が入ると過剰になりがちです

工夫例 朝・昼を上記の様に1食10gにたんぱく質を制限すると、 ステーキ肉100gや刺身100gなども食べることができます!



便利な「低たんぱく商品」も 是非利用しましょう!





食パン(90g) ㈱キッセイ薬品工業 8.4g→0.5g 7.9g節約!!





そば(100g) ㈱キッセイ薬品工業

14.0g→2.4g 11.6g節約!!





ごはん(180g) ㈱ハゥス食品

4.5g→0.1g 4.4g節約!!

うまく利用すれば、おかずのたんぱく質が増やせます! 外食で食べ過ぎた後に利用するのも良いでしょう!



外食の選択のコツも ご紹介します!

コツは、たんぱく質が少ない料理を選ぶ!

肉より芋/野菜へ

<u>カツ</u>カレー → <u>コロッケ</u>カレー / <u>野菜</u>カレー

からあげ → フライドポテト

野菜でも満足する1品を

エビ天

野菜かきあげ

麻婆豆腐

麻婆茄子

ミートソース

ナポリタン

たんぱく質の少な目メニュー





外食のたんぱく質量です 参考にしてみてください

たんぱく質 (g)	ごはんもの	麺類・粉物	定食・おかず	コンビニ
10~20	ピラフ・ 炒飯・ ドライカレー (15)	そば・うどん (15) お好み焼き (15~20)	野菜カレー(10) 麻婆茄子定食・ 肉野菜炒め定食(15)	惣菜パン・菓子パン・肉まん(10) コロッケ2個(10) サンドウィッチ(15) レトルトカレー+ パックごはん(15)
20~30	天丼(20) オムライス (25)	スパゲティ・ ラーメン(25)	ポーク・ビーフカレー (20) カツ単品(25)	寿司セット(25)
30~	かつ丼(30)		ハンバーグ単品(30) ステーキ単品(35) 刺身定食・魚定食(30)	コンビニ弁当(30)



食事療法で体重が落ちる方は エネルギーUPをしましょう!



1. 脂質で補う

天ぷら、フライ バラ肉、脂身つき肉、ひき肉 マヨネーズ、オリーブオイル、バター、生クリーム、ドレッシング ごはん→チャーハン・ピラフ、食パン→クロワッサン、白身魚→青魚





2. 炭水化物で補う

ごはん、もち、春雨、くずきり、マロニー、果物、砂糖、はちみつ、ジャム



3. たんぱく質の少ない食品を追加する

(1)おやつ

チョコ、飴、グミ、マシュマロ、シャーベット、ゼリー、ジュース ドーナッツ、カステラ、水ようかん、くずもち、みたらし団子、あんこもちなど

②高エネルギー・低たんぱくの栄養補助食品

通信販売・インターネットより購入可能(例:アガロリーゼリー、ハイカロドリンク)









まとめ:ご自身に合った食品で献立を考えていきましょう!



参考: MSD腎臓病の方のためのやさしい食卓



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。