

腎臓病教室 (透析期)

透析の食事療法のポイント

神戸市立医療センター中央市民病院
栄養管理部



今回は、**透析導入後**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**も是非ご利用ください。

透析の食事は注意する項目が多数ありますが、優先順位は人によって異なります

	エネルギー	たんぱく質	食塩	水分	カリウム	リン
チェック項目	体重 腹囲	BUN値	血圧 体重増加	体重増加 むくみ	血液検査 (K値)	血液検査 (P値)
血液透析	標準体重 [*] × 30~35 (kcal)	標準体重 × 0.9~1.2 (g)	塩分 6g未満	出来るだけ 少なく	2000(mg) 以下	必要 たんぱく質 ×15(mg)
腹膜透析 [*]			除水量(ℓ) ×7.5 + 尿量(ℓ) ×5	除水量(ml) + 尿量(ml)	制限なし	

除水1Lで無尿なら
塩分7.5g以下、水分1L

標準体重：身長(m)×身長(m)×22

*：腹膜透析の場合、透析液自体のエネルギー（70~220kcal）が腹膜から吸収されるためその分差し引いて必要エネルギー量を決めます

食事療法のポイントは下記の5つ！

減塩

→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

適正エネルギー・たんぱく質の摂取

水分制限

カリウム制限

リン制限

→今回は、こちら4つを中心にお話しさせていただきます



適正エネルギー
たんぱく質の摂取



適正食事量で
ベストな体重を維持しましょう



適正エネルギー
たんぱく質の摂取

1日に必要なたんぱく質の量を
ざっと把握しましょう！

- たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます
- 必要な量は、標準体重に合わせて決まります

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg)

たんぱく質必要量 = 標準体重 (kg) × 0.9 ~ 1.2 = (~ g)

たんぱく質60gはこれぐらい

標準60kgなら
1日55~70g

【朝】	【昼】	【夕】
卵1個 (50g) 6.2g 牛乳1杯 (200ml) 6.6g	豚肩ロース肉4枚 (100g) 17.7g しょうが焼き ヨーグルト1個 (80g) 2.9g	鮭1切れ (80g) 17.8g 豆腐1/6丁 (50g) 2.5g 納豆1パック (40g) 6.6g

参考：ヘルシーネットワーク

- しっかり食べて筋肉を落とさないようにしましょう



水分制限



水分の摂りすぎに注意しましょう





水分制限

なぜ水分制限が必要？

腎臓が悪くなると尿が作れない



食べ飲みした水分が身体に溜まる



透析で体に溜まった水分を抜きますが
一度に多く抜きすぎると血圧が下がったり
身体に負担が掛かります

1日の適正水分量は主治医の先生にご確認下さい

水分制限

では、飲み方の工夫を見ていきましょう！

おすすめ

1日に飲む水分量を、水筒などに予め入れておく

000ml



他には

- ペットボトルを凍らせ、溶けた分から飲む
- あえてお茶を熱くして少量にする
- 今より小さめの湯飲み、コップを使う
- 水の代わりに、氷で口を潤す・のどが乾いたらうがいをする

(うがい1回約10~20ml、氷1個20~30ml)



水分制限

調理方法での工夫を
見ていきましょう！

水分が多い調理：茹でる > 蒸す > 煮る

水分が少ない調理：焼く > 炒める > 揚げる



- 煮汁は飲まないようにしましょう
- 鍋物や汁物、麺類などは控えめに
- 麺類は、炒めるタイプ（焼きうどん、焼きそば）や、つけ汁タイプ（ざるうどん、そうめん、つけ麺）は水分を少なくできます



水分制限

食材選択での工夫を
見ていきましょう！

水分の多い食品を控える

鍋物、麺類、汁物、カレー、シチュー
お茶づけ、お粥、雑炊、豆腐、煮物、あんかけ料理
果物、プリン、アイス、ゼリー類

水分量が少ない主食を選ぶ（水分が多い順に記入）

かけうどん=500ml（汁を残しても300ml）

>うどん1玉=180ml >お粥200g=165ml

>米飯200g=120ml >お餅2個=45ml

また一番大切なことは

喉が渇く「塩分の多い食品」を控えることです



カリウム制限



カリウム値が**高い**時は制限を





カリウム制限

なぜカリウム制限が必要？

腎臓が悪くなるとカリウムを外に出せない



食べたカリウムが身体に溜まる



普段は心臓の筋肉の働きに重要な成分ですが
多すぎると不整脈や心停止の原因となる

注意：カリウム値が低い時は、
過度な制限は不要となります

カリウム制限

カリウム制限の基本を 見ていきましょう！

1. カリウムの多い食品を控えましょう



生果物・生野菜・芋類・果物野菜ジュース・海藻・種実

2. 野菜や芋類はゆでこぼしましょう（含有量20～50%減）

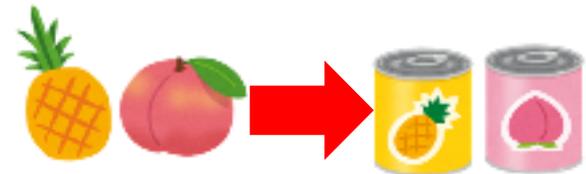
カリウムが水に流れ出ます。流水に10分水さらしてもOKです

小さく切ると効果的。電子レンジは効果なし。



3. 果物は生を避けて缶詰にしましょう

（含有量約50%減、汁は残す）



4. たんぱく質の食べすぎにも注意が必要です

カリウム制限

カリウムが多い食品の注意点を 知っておきましょう！

<p>果物類</p>  <p>1食で200~500mg バナナ1本=540mg・キウイ1個=290mg 缶詰100g=100mg以下</p>	<ul style="list-style-type: none">生の果物、ドライフルーツは全体的に高めKが少ない果物を、量を減らして食べる工夫も（例：1日100mgなど）
<p>芋類</p>  <p>100gで300~500mg</p>	<ul style="list-style-type: none">じゃがいも・さつまいも・さといもは、小さく切って茹でこぼす
<p>野菜類</p>  <p>1皿分の60~100gで200~300mg</p>	<ul style="list-style-type: none">生の野菜は、小さく切って茹でこぼす特に緑黄色野菜（ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃなど）にはKが多い
<p>ジュース・一部の飲料</p>  <p>200ccで400~500mg</p>	<ul style="list-style-type: none">濃縮還元、ストレート、トマトジュース、野菜ジュースは、果物・野菜の使用量が多い玉露、青汁はKが多いが、ウーロン茶など茶色いお茶は少ない
<p>海藻・きのこ・種実</p>  <p>海藻：乾2~5gで100-250mg きのこ：1食30gで100mg 種実：10粒(30g)で200mg</p>	<ul style="list-style-type: none">海藻（昆布）はKが多いので控えめにきのこや種実は食べ過ぎないようにする

カリウム制限

カリウムが少なそうでも一部
注意が必要な食品もあります！

<p>主食 米・パン・麺</p> <p>ご飯200g=約60mg 食パン4枚切=約90mg カップ麺1個=230mg 茹うどん1玉=40mg</p> 	<p>米：玄米、赤飯（普通ご飯の3倍の含有量） パン：ライ麦パン、ぶどうパン（食パンの2倍の含有量） 麺：茹でない麺類（中華麺等）やインスタント麺 （麺は茹でると含有量は1～2割まで減少）</p>
<p>主菜 肉・魚 卵・豆類</p> 	<p>過剰に食べ過ぎている場合は、調整が必要 しかし、体を作る栄養素のため、減らしすぎは注意！ 豆は、皮ごと食べる豆（あずき・大豆）に注意</p> <p>肉：40g=100～150mg 魚：40g=150～200mg 豆：納豆1つ=200mg 豆腐100g=150mg 卵：1個=70mg 牛乳：200cc=300mg</p>
<p>乳製品</p>	
<p>調味料</p> <p>黒砂糖(大1)=150mg 醤油・ケチャップ(大1)=60～70mg</p> 	<p>黒砂糖、豆味噌はカリウムが多いので注意 上白糖・食塩・酢・みりん・マヨネーズは少ない</p>
<p>菓子類</p> 	<p>芋（ポテトチップス）や乳製品使用したものや、 黒蜜・黒砂糖を使用したもの（かりんとう）はKが多い こし餡よりつぶ餡の方が多</p>



リン制限



リン値が**高い**時は制限を





リン制限

なぜリン制限が必要？

腎臓が悪くなるとリンを外に出せない



食べたリンが身体に溜まる



過剰なリンは、血管に沈着して
石灰化を起こしたり（＝動脈硬化の原因）、
骨粗鬆症の原因となってしまいます

リン制限

リン制限の基本を
見ていきましょう！

1. リンが多く含まれる食品を控えましょう

乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）

骨ごと食べる魚（しらす、ししゃも 等）

レバー、いくら、そば、玄米



リンを減らした、
低リン乳もあります
(50%カット)

参考：いかるが牛乳

リン制限

リン制限の基本を
見ていきましょう！

2. 冷凍食品・加工食品を控える

食品添加物のリン酸Na（PH調整剤・乳化剤等）にリンが多く含まれますので、食べ過ぎないようにしましょう

リンの吸収率から見ても、食品添加物は注意！

通常の商品：20～60%

食品添加物：100%（さっと茹でこぼすと少し減少します）



3. たんぱく質の食べ過ぎ

たんぱく質の多い食品にリンも多く含まれています

食べ過ぎているかな？と思う方は量を調整してみてください

まとめ
透析食への変更



生果物は缶詰

カリウム制限



Caウイハース

リン制限

エネルギー確保
たんぱく質確保



薬味を利用



塩分制限

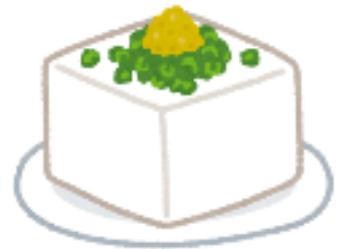
野菜は茹でこぼす



カリウム制限

塩分制限・水分

汁物は控える



エネルギー源の「ご飯」
たんぱく質源の「肉や魚」はしっかりと！



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。