



広報あびら2023年11月号にて、腎臓の役割や慢性腎臓病の予防方法について掲載しました。今回は、食事の観点から慢性腎臓病の予防方法についてご紹介します。

## 【慢性腎臓病（CKD）について】

腎臓病は急性と慢性に分けられ、慢性の腎臓病は腎機能が慢性的に低下していく状態です。

初期にはほとんど症状がなく、自覚症状が現れるのはある程度進行してからなので注意が必要です。慢性腎臓病の原因の一つとして肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病が大きく影響します。

## ■減塩を意識する

腎臓病の食事療法で特に大切なのは減塩。腎機能が低下すると、塩分と水分の調整がうまくいかなくなるため、高血圧やむくみが生じ、腎臓病を悪化させる原因になります。

食塩摂取量は、1食につき2.0g程度に控えると理想的です。

### 食塩摂取目標量

（日本人の食事摂取基準2020）

男性：1日7.5g未満

女性：1日6.5g未満

※血圧が高めの方は男女とも1日6.0g未満（日本高血圧学会推奨）

## 【塩分1.0gが含まれる食品（目安）】

食パン	8枚切り2枚	かまぼこ	2～3切れ
ロースハム	2枚	スライスチーズ	2枚
ウインナー	2本	カマンベールチーズ	1/4切れ
ちくわ	小2本	たくあん	3～4枚

※加工肉、練り製品、漬物、チーズ類は塩分が多く含まれます。

※野菜ジュース、スポーツドリンク、調整豆乳などの飲み物にも塩分が含まれている場合がありますので、注意が必要です。

## 【減塩のポイント】

- ・料理の味付けには、酸味や香辛料、香味野菜を利用して、薄味でもおいしく食べられるようにしましょう。
- ・しょうゆやソースは直接かけずに、小皿などにとって付けて食べましょう。
- ・ラーメンやうどんなど、麺類のスープを飲むのはできるだけ控えましょう。



## ■バランスよく、適量を食べる

主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ類）を取ることでバランスが良くなり、栄養素の過不足がなくなります。食事の量が多くなると塩分も摂りすぎてしまうので注意しましょう。よく噛んで、腹八分目まで食べるのが理想的です。

## 【腎臓病の食事療法は腎臓の働きにあわせて行います】

腎臓の働きが正常の時期は、食塩を摂りすぎずバランスの良い食事が基本になります。慢性腎臓病の食事療法は重症度によって異なり、食塩のほかたんぱく質、カリウム、リンなどが制限される場合もあります。進行する前に腎臓をいたわり、予防することが大切です。

## 問合せ

健康福祉課健康推進グループ ☎ 29 7071