



腎臓に負担をかけない食事を

慢性腎臓病の食事療法は塩分とたんぱく質の制限、摂取エネルギー調整の3つが基本になります。今回は減塩ポイントとたんぱく質の摂り方を中心に、健康福祉課健康推進グループの関あずさ管理栄養士が説明します。

1. 塩分

腎機能が低下すると塩分と水分の調整がうまくいなくなるため、高血圧やむくみの原因になります。1日の塩分摂取量の目標値は男性8g未満、女性7g未満ですが、腎臓病の食事療法では塩分を1日6g未満に抑えることで、腎臓の負担を軽くすることができます。

塩分を控えるポイント

① 調味料を減らす

私たちは塩分の約7割を調味料から摂取しています。

小さじ1杯に含まれる塩分量	
食塩	6g
醤油	1g
みそ	0.7g
ポン酢	0.5g
だしの素	2.5g

② 汁物は汁の量を減らす

薄味の汁物が慣れない場合は、汁物のお碗を小さくし、具たくさんにしましょう。汁の量を減らすことで塩分も減ります。

③ 加工食品を減らす

加工食品やドリンク類の塩分は見落としがちです。

塩分0.5gって？※目安量

・スライスチーズ	1枚
・ロースハム	1枚
・ウインナー	小1本
・さつま揚げ	小1枚
・スポーツドリンク	500ml
・野菜ジュース	190ml

市販の菓子類や弁当、惣菜等栄養成分表示を確認して適量に抑えるようにしましょう。

栄養成分表示は商品の側面や裏面に以下のように記載しています。

栄養成分表示(1食当り)

エネルギー 40kcal
たんぱく質 2.9g
ナトリウム 910mg(食塩相当量 2.3g)

④ 塩味以外の味覚の活用

上手に減塩するためには、塩味以外の味をプラスすることでおいしく食べられます。

〈香味野菜〉

ねぎ・しょうが・青じそ・バジル・パセリ

〈香辛料〉

こしょう・カレー粉・粒マスタード・七味とうがらし

〈うま味〉

かつおぶし・干しいたけ・いりこ

〈酸味〉

酢・レモン汁・すだち

〈その他〉

ごま・塩分不使用のナッツ類

2. たんぱく質

腎臓をはじめとする体の組織を作る主材料です。

たんぱく質の摂り方

たんぱく質は、肉や魚、卵や乳製品、大豆製品に多く含まれていますが、米やパン、麺類等の穀類、お菓子やアルコール等の嗜好飲料にも含まれています。菓子類や嗜好飲料はなるべく控え、良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品等)から摂るようにしましょう。

お菓子は意外に高たんぱく!

1個当りのたんぱく質含有量	
プリン	2~9g
ケーキ類	6~8g
大福もち	3~5g

1日のたんぱく質の目安は?

成人男性 60g 成人女性 50g

食品にすると?(1日分)

卵:1個 魚:切り身1切れ程度 肉:50~60g

豆腐:1/2丁 牛乳:コップ1杯程度

腎臓は自覚症状が現れにくいのが特徴で、症状が出る頃には、機能が低下している場合が多いので、日ごろから健康な食生活を心がけることが必要です。