

市民公開講座 稲城・多摩じんぞう病セミナー
2015年4月25日
ベルブ永山 ベルブホール

腎臓を守る食事療法

心施会 府中腎クリニック
管理栄養士 福島 由香里

慢性腎不全食事療法の基本

1・食塩制限

2・たんぱく質制限

アミノ酸スコアを高くする

3・十分なエネルギー確保

4・カリウム・リン制限

腎臓を守るのは あなた自身です

何をどう食べるかで
腎臓の寿命が変わります

1・食塩制限

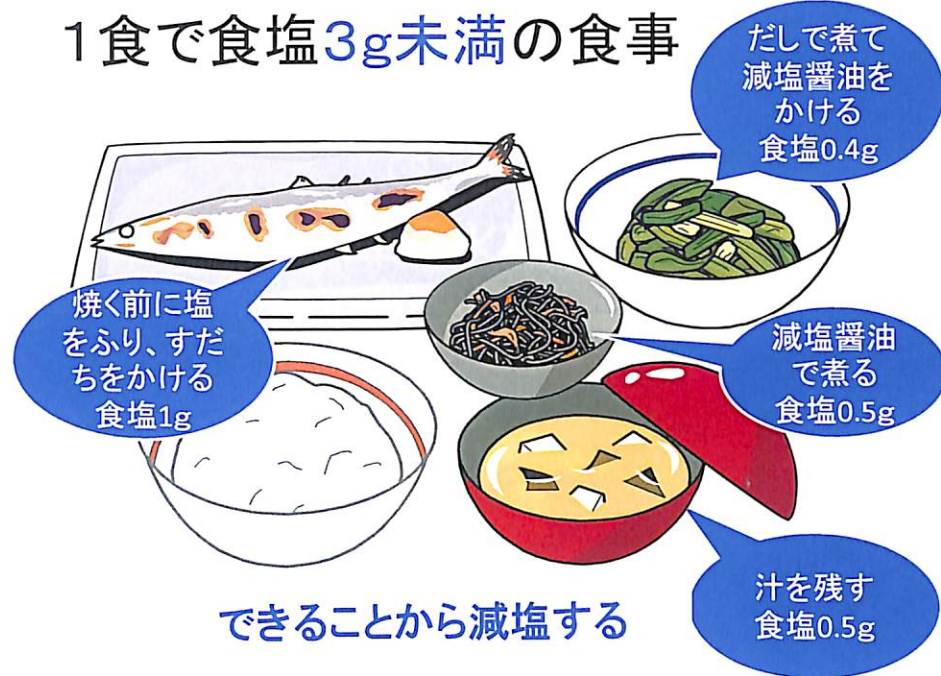
効果

- ⊗ 血圧を下げる(薬の効きが良くなる)
- ⊗ 体の中にたまる水が減る
(むくみがなくなる)
- ⊗ 食物の素材の味がわかるようになる

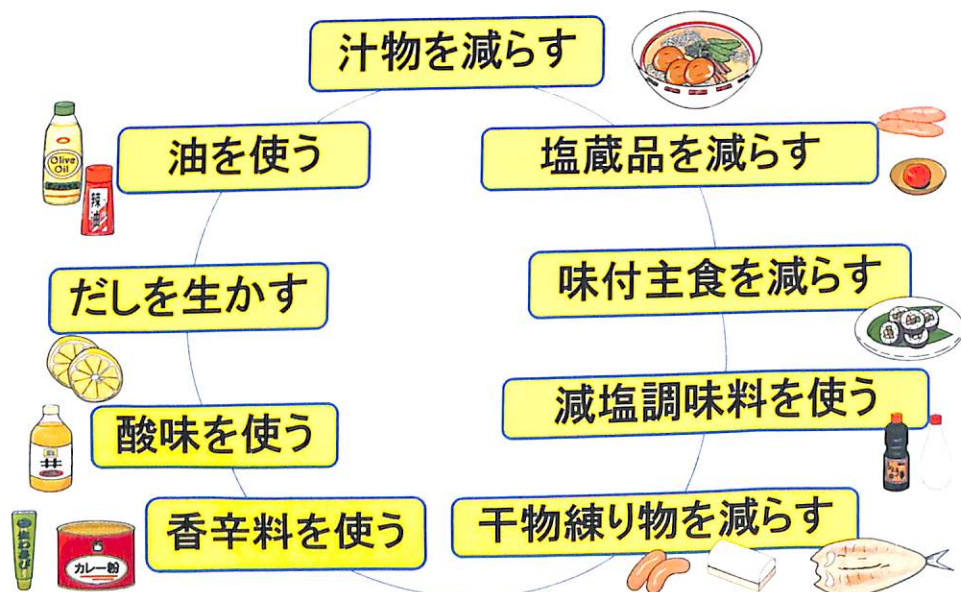
1食で食塩6gの食事



1食で食塩3g未満の食事

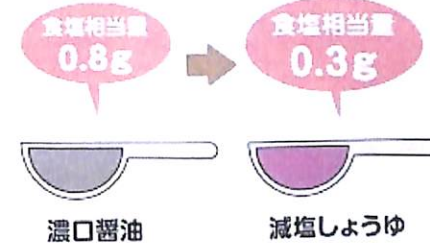


減塩方法(塩を1日6g未満に減らす)



《減塩調味料》

- 醤油はつけ方で口に入る塩分が減らせます
- 調味料はスプーンに取ってかける



使い切りパックは
口に入る塩分が
わかりやすい



2・たんぱく質制限

アミノ酸スコアを高くする

効果

- 尿毒症毒素を増やさない
- 腎機能障害の進行を緩やかにする
- 良好な栄養状態を維持できる
- カリウムとリンを増やさない

アミノ酸スコアを高くする たんぱく質制限の方法

- 良質たんぱく質を制限内でできる限りとる
- 1日の総たんぱく質のうち動物性たんぱく質の割合を60%以上にする
- 主食のたんぱく質を減す

《良質たんぱく質》



3・十分なエネルギーの確保

効果

- 体のたんぱく質がエネルギー源として燃やされ、老廃物が増えるのを防ぐ
- 体のたんぱく質が減り、低栄養になるのを防ぐ
- でんぷん製品でエネルギーをとると脂質異常や高血糖の改善ができる

エネルギーの確保の方法

➤ たんぱく質を含まない食品で
エネルギーをとる

- ① でんぷん製品・はるさめ
- ② 低たんぱく調整品
- ③ 治療用特殊食品

➤ 油（中鎖脂肪酸）を使用する
★ マクトンオイル

② 低たんぱく調整品の効果

- エネルギーが十分にとれる
- たんぱく質は50~0%と少ない
- 種類が豊富でレパートリーが増える



① でんぷん製品の効果

- エネルギーが十分にとれる
- たんぱく質は0
- ナトリウム、カリウム、リンが微量~0
- 節約したたんぱく質は動物性蛋白質でとることができ栄養価が高くなる
- 大量摂取ができる
- あらゆる調理が可能で献立の幅が広い
- 低GI食品で食後血糖が上がりにくい
- 中性脂肪が上がらない
- 便量が増え排便が良好となる



《たんぱく調整食品(パン)》



《たんぱく調整食品(麺)》



《低たんぱく調整冷凍弁当》



《便利な調味料・レトルト食品》



主食を十分に
おいしく食べる
ために

《低たんぱくエネルギー補助食品》



《たんぱく質調整品を使って》



4・カリウム・リン制限

たんぱく質量を減らせば
カリウムとリンも減る

低たんぱく質食 = 低カリウム・低リン食

《特にカリウムが多い食品》

芋類・海藻・青菜・バナナ・アボカド・干し柿など



《特にリンが多い食品》

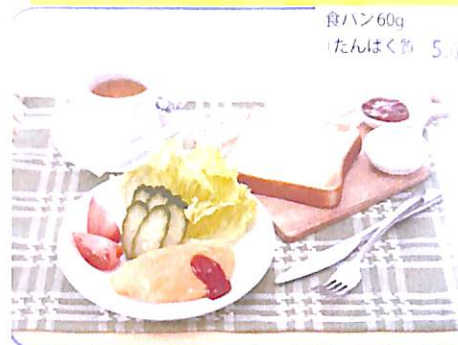
牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚・レバー・加工品



献立で栄養価を比較

主食が通常の食品の場合と
低たんぱく食品を使用した場合

常食



トースト(1枚)・オムレツ・サラダ・紅茶

食パン1枚
(たんぱく質 **5.6g**)

低たんぱく食品使用



トースト(50g×2枚)・オムレツ・
サラダ・紅茶

低たんぱく食パン2枚
(たんぱく質 **0.5g**)

常食



焼きそば・焼売・春雨サラダ・玉子スープ

蒸し中華麺 150g
(たんぱく質 **8.0g**)

低たんぱく食品使用



焼きそば・春雨サラダ・メロン

でんぷんパスタ100g
(たんぱく質 **0.1g**)

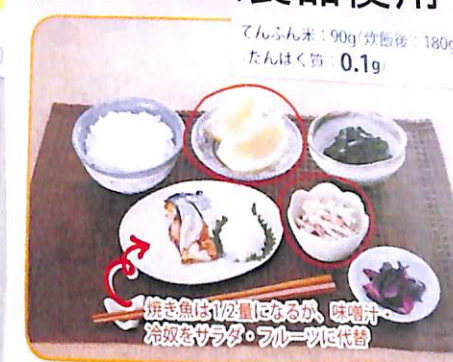
常食



ごはん(一膳)・味噌汁・焼き魚(90g)・冷奴・
いんげんの胡麻和え・漬物

ご飯 180g
(たんぱく質 **4.5g**)

低たんぱく食品使用



ごはん(一膳)・焼き魚(45g)・ごほうサラダ・いんげんの胡麻和え・
グレープフルーツ・漬物

でんぷん米のご飯 180g
(たんぱく質 **0.1g**)

常食

エネルギー：**1961kcal**
 たんぱく質：**72.6g**
 カリウム：2180mg
 リン：1081mg
 食塩：12.9g



食パン60g (たんぱく質) 5.9g
 トースト(1枚)・オムレツ・サラダ・紅茶

低たんぱく食品不使用

エネルギー：**1173kcal**
 たんぱく質：**29.8g**
 カリウム：1048mg
 リン：484mg
 食塩：5.9g



食パン45g (たんぱく質) 4.2g
 トースト(2/3枚)・オムレツ(1/2食)・
 サラダ・紅茶



蒸し中華めん：150g (たんぱく質) 8.0g
 焼きそば・焼売・春雨サラダ・玉子スープ



ごはん：180g (たんぱく質) 4.5g
 ごはん(1膳)・味噌汁・焼き魚(90g)・冷奴・
 いんげんの胡麻和え・漬物



蒸し中華めん：150g (たんぱく質) 8.0g
 焼きそば(肉なし)・春雨サラダ



ごはん：120g (たんぱく質) 3.0g
 ごはん(2/3膳)・焼き魚(30g)・
 いんげんの胡麻和え

低たんぱく食品使用

エネルギー：**1946kcal**
 たんぱく質：**30.0g**
 カリウム：1556mg
 リン：527mg
 食塩：5.9g



食パン50g (たんぱく質) 0.5g
 トースト(50g×2枚)・オムレツ・
 サラダ・紅茶



てんぷん pasta：100g (たんぱく質) 0.1g
 焼きそば・春雨サラダ・メロン



てんぷん pasta：90g (たんぱく質) 0.1g
 ごはん(1膳)・焼き魚(45g)・ごぼうサラダ・いんげんの胡麻和え・
 グレープフルーツ・漬物

食事療法成功の鍵

記録と観察



《食事を記録する》

・食品成分表



・食事記録ノート

○月○日	重量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	塩分 g
低蛋白ご飯	200	300	0.1	0
卵	60	91	7.4	0.2
油	4	36	0	0
合計		427	7.5	0.2

- ・秤
- ・計量スプーン
- 計量カップ



《観察》

血圧正常＝
食塩のとり
すぎが無い



むくみが無い
＝食塩のとりすぎが
無い



目標体重を維持する
＝エネルギーがとれている

《ご紹介》

たんぱく質調整食品などをご利用したい方へ

いきいき食品 2014年 2015年 10-3 月号

いきいきコラム 食事療法の基本

ヘルシーネットワーク 1-1100

たんぱく質調整食品などをご利用したい方へ

日常食品成分表

腎臓病のための低たんぱくレシピ

NHK出版 実用セレクション 健康

出典 山口久美子

腎臓を守るのはあなた自身です

食事で腎臓を守るために
医師、栄養士から学びましょう

まだまだできることは沢山あります

皆様のご多幸を
お祈りいたします

ご清聴ありがとうございました