

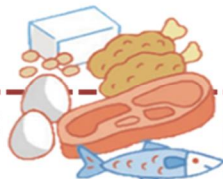


# 腎臓病食調理の基本



## タンパク質の制限 ー良質なタンパク質を摂りましょう！ー

- \* タンパク質の制限が必要な中で、良質なタンパク質を効率よく摂取するには、必須アミノ酸(アミノ酸スコアが100→魚・肉・卵・乳製品類など)をバランス良く含んでいる食品を選ぶ。
- \* 治療用特殊食品の利用で主食(米、パン、麺類)をタンパク質調整食品に置き換え、主食からの摂取量を抑えた分、副菜としての肉、魚や卵類などの摂取量を増やすことができ、無理なく食事療法を続けやすくなり、エネルギーの確保や良質なタンパク質摂取に繋がる。



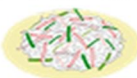
## 食塩の制限 ー旨味を生かして調味料は少なめに！ー

- \* 加工食品・インスタント食品・レトルト食品などは、塩分が多く含まれているため、使用する頻度や量に注意が必要。(顆粒だしはインスタント食品であり塩分が含まれているので注意！)
- \* 治療用特殊食品として、しょうゆ・ソース・味噌などの減塩調味料を利用するのも良いでしょう。ただし、減塩調味料はナトリウムの代わりに塩化カリウムを多く含むため、慢性腎臓病の方には注意が必要！医師・薬剤師・管理栄養士に相談ください。
- \* 肉・魚・野菜類などを茹でたり焼いたりするときは、調味料で下味を付けず、調理後に表面に味付けをし味を感じやすくするなどの工夫を。コショウ・わさび・からし・カレー粉・唐辛子などの香辛料、みつば・ねぎ・みょうが・しそ・しょうが・春菊などの香味野菜、レモンやゆずの果汁、酢などの酸味も上手に利用を！



## 適正なエネルギーの確保 ー不足分は脂質と炭水化物で補う！ー

- 腎臓への負担軽減のためタンパク質を制限すると、食事からのエネルギーが不足しがち！
  - \* そのため脂質では、油を使用するのが効果的のため、天ぷらやフライなどの揚げ物を！炒め物では油を通常より多めに利用し、サラダには、オリーブオイルをかけるのもエネルギーUPになる。
  - \* 炭水化物では、コーヒー・紅茶などの飲み物には砂糖を加えるなどの工夫を！
- また、「はるさめ」はタンパク質をほとんど含まないため、炒め物や汁物、煮物などにもいろいろな料理に使用でき、あわせてエネルギー補給の“ミカタ”です。



## カリウム制限 ーカリウムは水に溶かして減らす！ー

- 慢性腎臓病のステージ(病期)により、カリウム制限が必要！
- \* カリウムは水に溶ける性質があるため、野菜は「茹でる」「水にさらす」などの下処理を！
- \* カリウムはさまざまな食品に元々含まれるが、特に多くふくまれるのが、果物・芋・海藻・野菜類です。具体的な食品の選び方は管理栄養士に相談ください。
- \* ドライフルーツは、水分量が少なく成分が凝縮されているため、少量でも多くのカリウムを含みます。充分に注意が必要!! また、果物缶はシロップ漬けですが、果肉に含まれるカリウムの量は生に比べ約半分。残り半分はシロップ中に溶け出しているため、シロップは摂取しないように!!



## 最後に 慢性腎臓病と高リン血症

CKDにおける血清リン濃度の基準値：  
各施設の基準値内を目標とする (2.5~4.5mg/dL程度)  
CKD診療ガイド 2012

リンはタンパク質が豊富な食品に含まれているため、タンパク質を制限することで同時にリンの過剰摂取は防げる。

リンは主に食事によって体内に取り込まれ、約半分が腸管から吸収され尿中に排泄されるが、腎臓の機能低下により尿中に排泄することが難しくなり、徐々に体内に溜まり“高リン血症”を引き起こす。血液中のリン濃度が高くなると、リン利尿促進ホルモンの分泌が阻害されビタミンDの活性化が阻害される。それにより、副甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、二次性甲状腺機能亢進症を引き起こすことになる。血清リン値が高い状態が続くと、骨折や血管壁の石灰化が起こり、心血管疾患や脳血管疾患のリスクが高くなるため、あわせて注意が必要!!