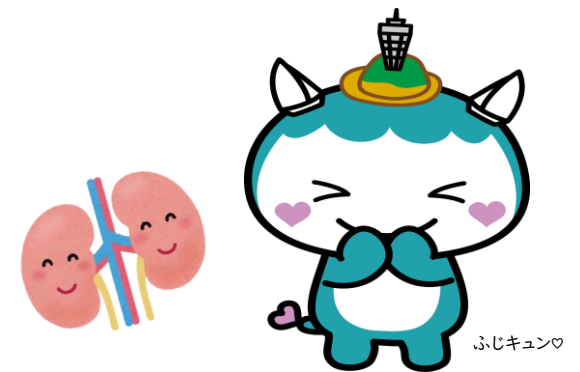
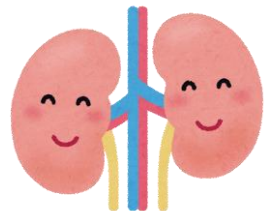


生活習慣病対策講座
慢性腎臓病 CKD編

腎臓にやさしい食生活



腎機能低下を予防する食事のポイント



腎臓の状態は一人一人違う

適正なエネルギーの確保

たんぱく質の調整

カリウムの調整

塩分を控える

慢性腎臓病（CKD）に対する食事の基準

◎体重は基本的に標準体重（BMI=22）を用いる

サルコペニアを合併した
CKDにおける上限の目安

CKDステージ	エネルギー	食塩	カリウム	たんぱく質	たんぱく質	
[GFR]	(kcal/体重kg/日)	(g/日)	(mg/日)	(g/体重kg/日)	(g/体重kg/日)	
G1 [GFR≧90]	25～35	<6.0	制限なし	過剰な 摂取をしない	1.5 過剰な摂取を避ける	G1
G2 [GFR60～89]						G2
G3a [GFR45～59]			≦2000	0.8～1.0	制限優先 左表同様	G3a
G3b [GFR30～44]					制限緩和 1.3	G3b
G4 [GFR15～29]			≦1500	0.6～0.8	制限を優先するが、 緩和する場合	G4
G5 [GFR<15]						0.8

※参考：慢性腎臓病に対する食事療養基準2014年版、サルコペニア・フレイルを合併した保存期CKDの食事療法の提言

適正体重を維持する

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

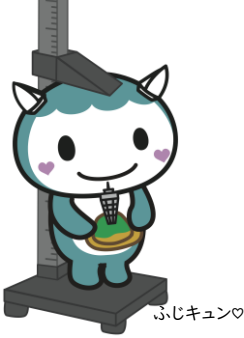
BMI=身長に対して体重が、多いか少ないを数値で表したもの

BMIが低い=腎機能の悪化が早まる

BMIが高い=高血圧・糖尿病・脂質異常症の数値が高いと腎機能への負担が増える

1日の必要エネルギー量の計算方法

※主治医からの指示エネルギーを優先しましょう



ステージ	エネルギー (g/体重kg/日)
G1	25～35
G2	
G3a	
G3b	
G4	
G5	

標準体重
BMI

身長(m)

身長(m)

標準体重(kg)

22

×

×

=

25～35

エネルギー

標準体重

×

=

必要エネルギー

kcal / 日

基本の食事 目安の量



果物

1日 100~200g

1種類の場合: バナナ1本・りんご半分・みかん2個

乳製品

1日 右の2つ分

①牛乳コップ半分(100ml)

②ヨーグルト小パック1つ(100g)

③チーズ1個or1枚

いも類

1日 手のひらサイズで1つ

各種いも・かぼちゃ・れんこん・とうもろこし



主食

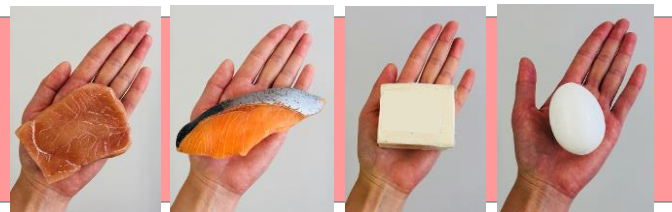
1食のごはん量(g) = 1日のエネルギー必要量から「0」をとった値

ごはん100g相当: 食パン6枚切り1枚(60g)、乾麺40g、シリアル40g

主菜

1食 手のひらサイズ 1~2つ 《1日4~5つ》

肉・魚介類・卵・大豆製品 ※練り製品など加工食品も含む



副菜

1食100~120g(両手いっぱい生の野菜) 《1日350g以上》

野菜・海藻・きのこ



調味油・調理油

1日 大さじ1杯

各種油

バター、マーガリン

マヨネーズなど

1日のたんぱく質量の計算方法

※主治医からの指示量を優先しましょう

ステージ	たんぱく質 (g/体重kg/日)	サルコペニア合併 上限(g/体重kg/日)
G1	過剰な 摂取をしない	1.5
G2		
G3a	0.8～1.0	1.0／1.3
G3b	0.6～0.8	
G4		
G5		
		0.8

体重当たりの
たんぱく質

×

目標体重

=

たんぱく質

g/日

身体の状態によって異なるため
制限は主治医と要相談！



たんぱく質の目安量

たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれているが、野菜や穀類にも含まれる。

魚介



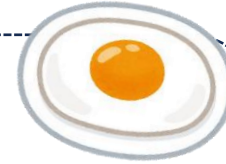
1日70g
(切り身なら小1切れ)
たんぱく質 13g前後相当

肉



1日70g
たんぱく質 12g前後相当

卵



1日1/2個
たんぱく質 6.5g相当

大豆製品



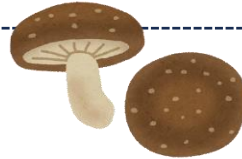
1日100g (木綿豆腐の場合)
たんぱく質 7g前後相当

野菜



1食120g
1日360g
たんぱく質 4g相当

きのこ



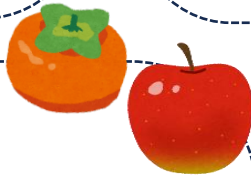
1日30gまで
たんぱく質 0.5~1g相当

いも



1日40~50g
たんぱく質量で 1g前後相当

果物



1日50~100g
たんぱく質 0.5~1g相当

穀類



ご飯150gたんぱく質3.8g相当
1日3食で 11.4g相当

乳製品



1日ヨーグルト100g
たんぱく質 3.5g前後相当

合計約60g

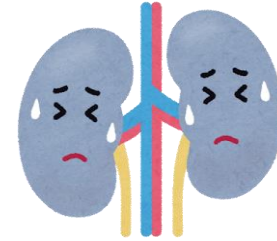
たんぱく質 合計50g以上

たんぱく質について

たんぱく質の食品を食べる

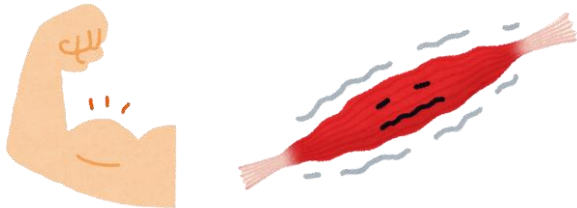


体内で代謝される際に
老廃物が発生

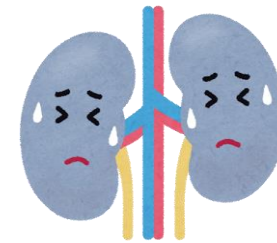


正常な腎臓では老廃物をろ過できるが、
機能が低下すると正常にはろ過できず
老廃物が溜まる。

過剰な制限



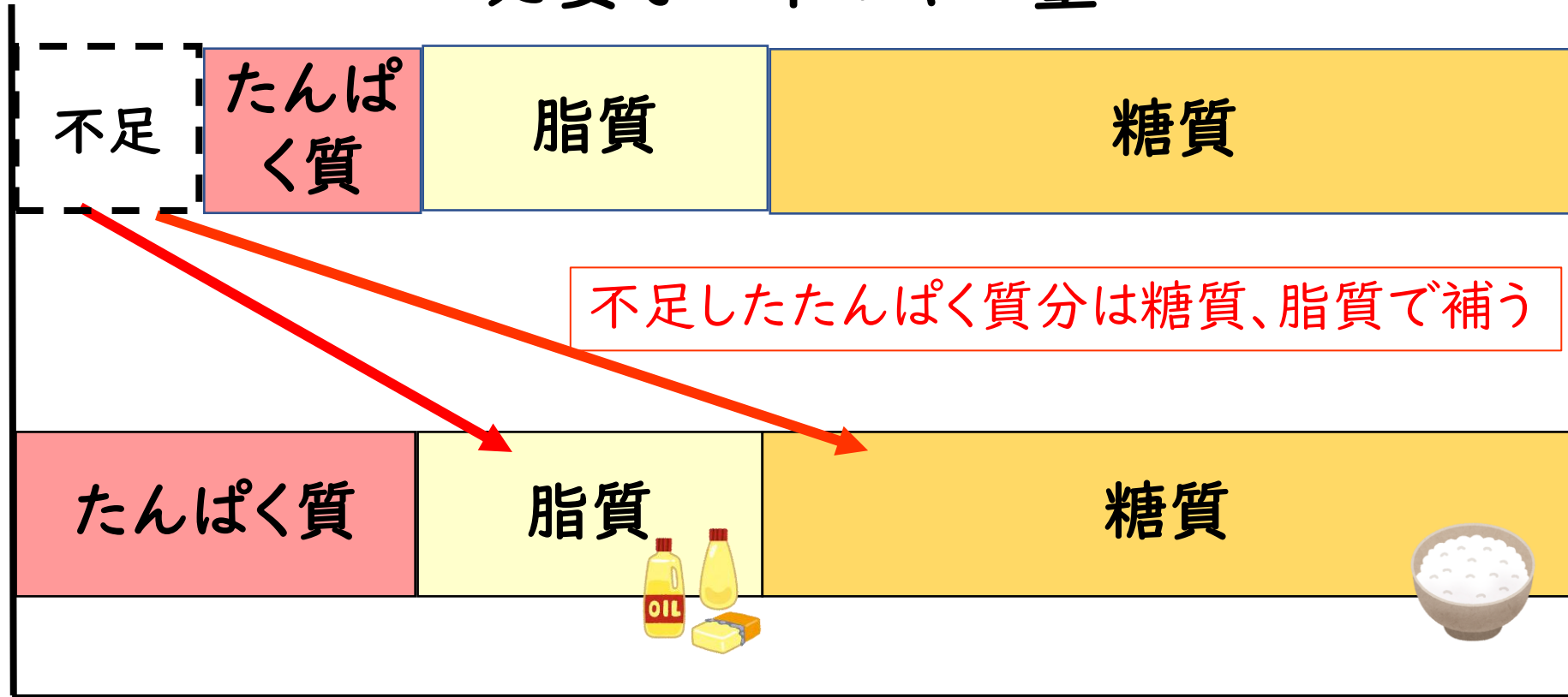
エネルギーを補うために筋肉
を分解するため
筋肉量の低下につながる



筋肉が分解されることで老廃物が増え、
腎機能の負担が増える

たんぱく質について

必要なエネルギー量



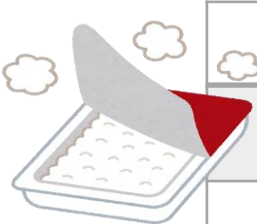
たんぱく質を制限すると必要なエネルギーの摂取量も減ってしまう
→ **体重減少に!**

そのため、不足したたんぱく質分は糖質、脂質で補う必要がある。



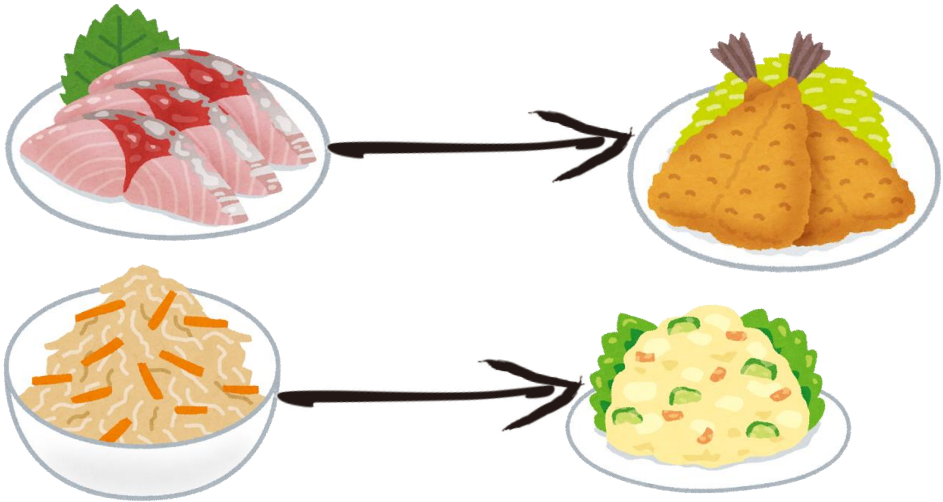
たんぱく質・エネルギー調整

主食をたんぱく質の少ない物にする



食品例	たんぱく質(g)
低たんぱくごはん 180g	0.2
低たんぱくゆでうどん1玉240g	1.4
低たんぱく乾麺そば 60g	1.0

油を使用した料理にする



主食に含まれるたんぱく質

食品例	たんぱく質(g)
白米ごはん 150g	3.8
玄米ごはん 150g	4.2
食パン8枚切り2枚 90g	8.4
クロワッサン 55g	4.3
ゆでうどん1玉 240g	6.2
乾麺そば 60g	8.4
乾麺そうめん 60g	5.6
コーンフ레이크60g	4.7
もち 105g	4.2

栄養成分：「日本食品標準成分表2020年版」を参照／製品によって異なる場合があります

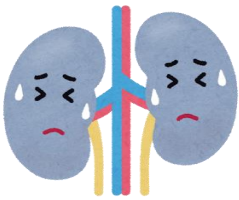
カリウムについて

ステージ	カリウム(mg/日)
G1	制限なし
G2	
G3a	
G3b	≤2000
G4	≤1500
G5	

カリウム制限は必要？

健康診断では測定されていないことが多いため、主治医と協力して血液検査でカリウムの値を見る必要がある。

腎機能低下



食事からのカリウムが十分排泄できない

血液中のカリウムが多くなる

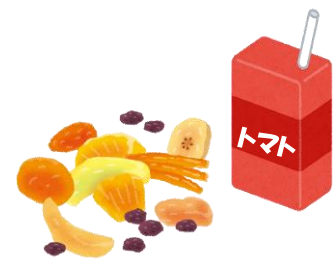
高カリウム血症

心血管疾患
のリスクとなる

高カリウム血症の場合、制限が必要
血清カリウム値
4.0mEq/L以上5.5mEq/L未満を目標とする

カリウムの調整方法

- ①たんぱく質摂取を適正にする
- ②野菜ジュース、ドライフルーツ、カリウムの多い果物を習慣的に摂らない。
- ③調味料の使用量を減らす
- ④カリウムが多い食品を減らす
- ⑤野菜を水にさらす、茹でこぼす



カリウムや食物繊維の十分な摂取は、高血圧の予防に！

自分自身の食生活を振り返り、多く摂っている物から減らしてカリウム値を測定し、数値を基準値にコントロールしていく。



カリウムが多い食品

食品例	カリウム(mg)
アボカド半分 100g	590
さといも 100g	640
じゃがいも中1個 100g	410
さつまいも 中1/2本 100g	470
ほうれん草 大1/4束 100g	690
納豆 1パック 50g	330
かつお 100g	430
鶏むね肉(皮なし)	350
干し柿 1個60g	500
バナナ1本 100g	360
トマトジュース(200ml)	520
コーヒー1杯 200g	130

ふじきゅん 栄養成分：「日本食品標準成分表2020年版」を参照／製品によって異なる場合があります

塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

(参考:土橋卓也ら「血圧」2013)

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない

	3点	2点	1点	0点
醤油やソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より 少なめ

○をつけた個数	3点×	2点×	1点×	0点×
小計	点	点	点	0点
合計	点			

塩分チェックシートの評価

0～8点

食塩はあまりとっていないと考えられます

引き続き減塩に取り組みましょう！

9～13点

食塩摂取量は平均的と考えられます

減塩においてあと少し！

14～19点

食塩摂取は多めと考えられます

20点以上

食塩摂取はかなり多いと考えられます

減塩の工夫や食生活の見直しが必要

減塩するために

食塩量を知る

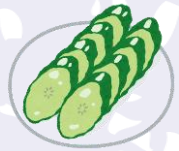
1食量／1回量を目安に確認しましょう



栄養成分表示 例	
1食(74g)当たり	
熱量	274kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	16.8g
炭水化物	35.4g
食塩相当量	4.8g

加工食品はパッケージの裏側など

きゅうり漬物
小皿=30g



ぬか漬け:食塩1.6g

塩漬け:食塩0.8g

ちくわ
1本=50g



食塩1.1g

塩ざけ
1切=100g



食塩1.8g

しょうゆせんべい
1枚=20g



食塩0.3g

ステージ	食塩(g/日)
G1	<6
G2	
G3a	
G3b	
G4	
G5	

減塩のコツ：塩分の高い食品

加工食品

- ☐ 頻度を減らす
- ☐ 量を減らす
- ☐ 1食に重複させない

毎日の固定メニューは
食塩の少ないものに変える



食パン



ごはん

食塩0.7g減

1回量 食塩0.6gを超える食品に注意

漬物

梅干し、浅漬け
弁当に添えてある物（柴漬け、たくあんなど）
キムチ、ザーサイ など

魚加工品

練り製品
（ちくわ、はんぺん、さつまあげ、かまぼこなど）
干物、塩辛、明太子 など

肉加工品

ウィンナー、ハム、ベーコン、生ハム など

その他

パン、チーズ、菓子類、飲料など

減塩のコツ：塩分の高い食品

🍴 めん類、汁物

- めん類、汁物は合わせて1日1回まで
- 汁を飲まない（麺や具だけ食べる）
- 汁を減らすor具たくさんにする



みそ汁1杯
食塩2g程度



そば1杯
食塩3g超え



ラーメン1杯
食塩4g超え

汁を残す場合、
口に入る食塩は40%程度に！

汁が減ることによって食塩約0.5g減

インスタント スープ・みそ汁
半分にして、お湯も半分に！



具たくさんイメージ写真

減塩のコツ：調味料



食塩を含む調味料

- ☐ 計量して(なにかに受けて)使い過ぎを防止
- ☐ 「かける」よりも「つける」
- ☐ 食べる直前につける
- ☐ 下味の塩、癖になっている調味料を控える



食塩を含まない

すっぱさ 柑橘類の果汁／酢

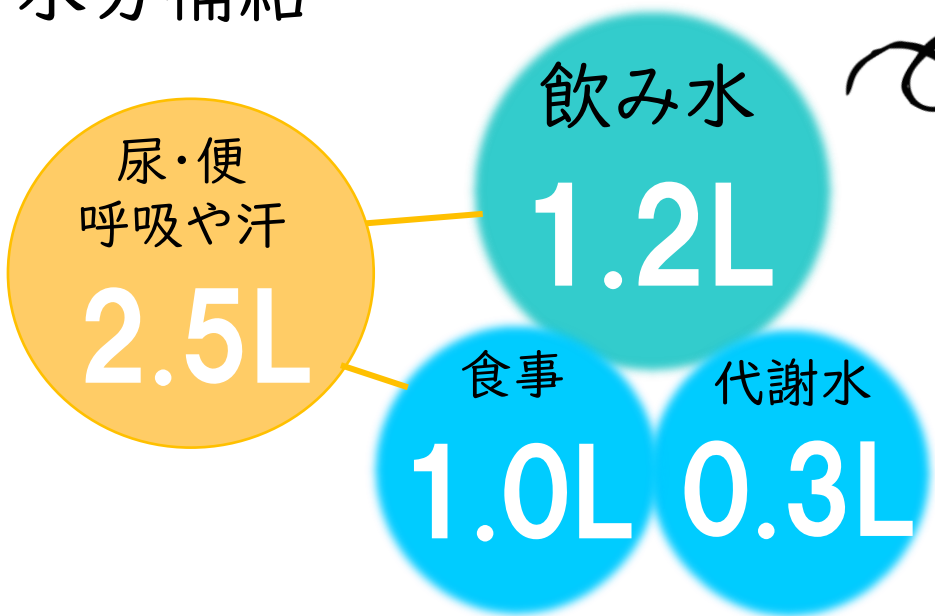
レモン、ゆず、すだち、かぼす、
バルサミコ酢、りんご酢 など

辛さ・香り 香辛料／香味野菜

にんにく、しょうが、ブラックペッパー、バジル、
パセリ、オレガノ、タイム、山椒、七味、ラー油 など



水分補給



日常の水分補給に適している飲み物

ノンカフェイン
ノンエネルギー
水、麦茶、炭酸水 など



「のどが渇く」前からこまめに飲む *

健康に配慮した飲酒量

1日の純アルコール量

男性 20g未満

女性 10g未満



休肝日
週1回以上








参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）

アルコール20gの酒量 (ml)

= 2500 ÷ アルコール度数 (%)

純アルコール20g相当量

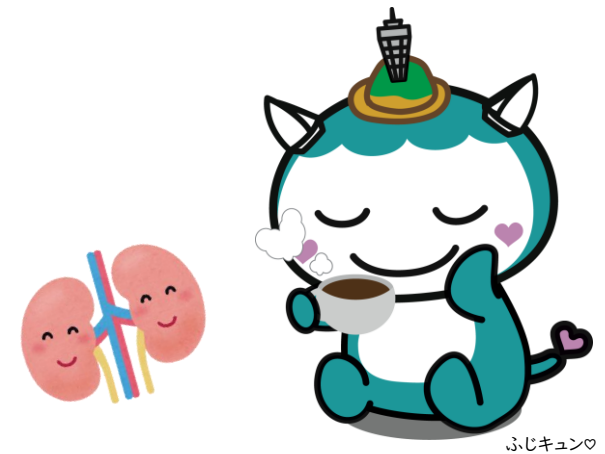
日本酒	焼酎	ビール	ウィスキー	ワイン
 アルコール15%	 アルコール25%	 アルコール5%	 アルコール43%	 アルコール14%
180ml	110ml	500ml	60ml	180ml
1合	1合弱	中瓶1本	シングル 2杯	グラス 2杯

腎臓にやさしい食生活のために

食事制限の必要性、身体の状態 を、かかりつけ医に確認を！

食事で腎臓に負担をかけない

- ☐ 適正体重を維持できる食事量をとる
- ☐ 塩分を控える
- ☐ たんぱく質は適量で
- ☐ こまめな水分補給



メモ

メモ