

《 慢性腎臓病の食事 》

腎臓機能低下の進行を防ぐため、まず塩分、たんぱく質の量を制限し、カロリーは十分に確保するよう心がけましょう！

*** 塩分制限について ***

- ①汁物（みそ汁、すまし汁、麺類のつゆ等）は抑えます
- ②漬物、佃煮は避けましょう
- ③塩蔵品（塩漬け品）、加工食品も避けましょう
- ④調味料（みそ、しょうゆ、塩）は、なるべく計量し量を控えて場合によっては減塩みそや減塩しょうゆを使用しましょう

*** 調理のポイント ***

- ①肉や魚を調理する場合、下味に塩は使わず、胡椒やカレー粉等の香辛料を用い、出来上がりにソースやしょうゆなどの調味料を少量使用することがコツです
- ②野菜の煮物や和え物などは、素材の味を楽しむためにも、薄味を心がけ、酢、レモン、すだち等使いますと減塩になります

*** たんぱく質について ***

たんぱく質が多く含まれている、肉類、魚介類、卵類、豆製品、乳製品等の量を抑えます

1日に摂れる食材の目安

- ・肉類 薄切り肉2枚程度
- ・魚介類 切り身 半分～1/3程度
- ・卵類 Mサイズ 1個
- ・豆製品 豆腐1/3丁
- ・乳製品 牛乳コップ1/2杯またはカップヨーグルト1個

（目安量には個人差がありますので、詳しくは院長または管理栄養士におたずね下さい）

たんぱく質の量を減らすと、食事のカロリー量が低下するため、体重が減少してしまうことがあります。体重が標準以下になってしまった場合腎臓用の特殊食品（粉あめ、マクトン、高カロリーゼリー等）の使用も有効です。また、血液検査の結果により、カリウムや水分の制限を行う場合もあります

*** カロリーを十分に摂るための調理ポイントと適した料理 ***

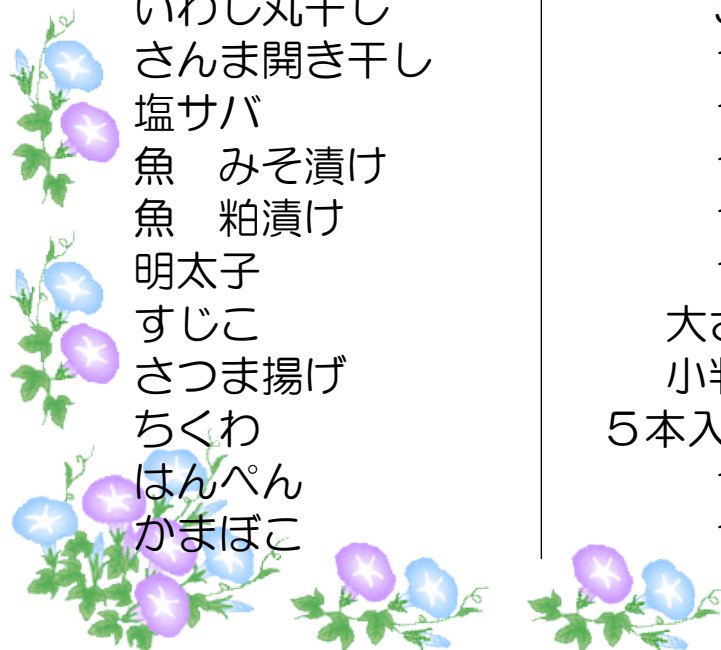
- ・唐揚げ（片栗粉はたんぱく質を含まない）
- ・春雨サラダ（春雨はたんぱく質を含まない）
- ・ドライカレー（カレー粉を使用することで減塩ができ、油を使用することでカロリーが上がる）
- ・焼きうどん（炒め油によりカロリーが上がる）

おやつとして適している料理

ゼリー、マシュマロ、ういろう など

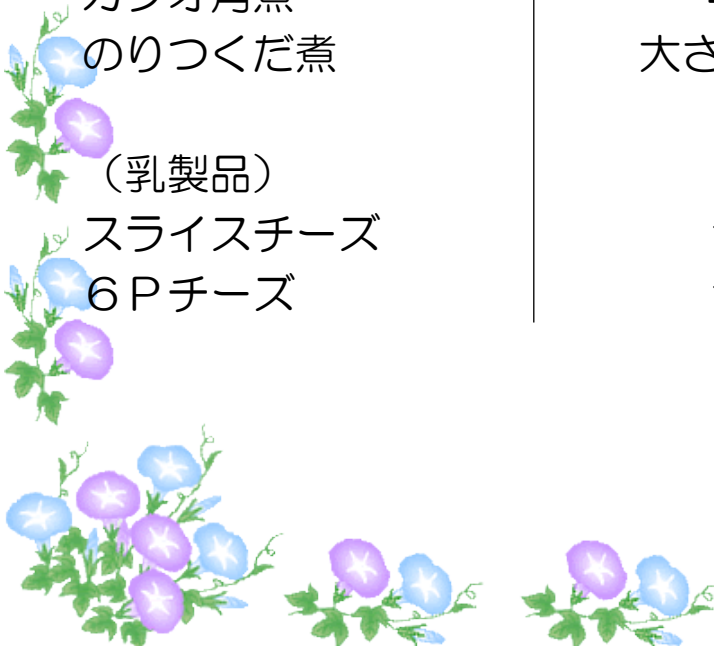
塩分を多く含む食品と標準含有量

食材	量	(g)
(穀類)		
食パン	6枚切り1枚	0.8
ロールパン	1個	0.4
蒸し中華めん	1玉	0.7
ゆでうどん	1玉	0.7
(魚類)		
あじ干物	1枚	1.0
甘塩サケ	1切	0.7
いわし丸干し	3尾	3.9
さんま開き干し	1枚	0.9
塩サバ	1枚	2.7
魚 みそ漬	1切	1.0
魚 粕漬	1切	2.0
明太子	1腹	3.4
すじこ	大さじ1	1.2
さつま揚げ	小判1個	0.6
ちくわ	5本入りの1本	0.7
はんぺん	1枚	1.5
かまぼこ	1切	0.3



塩分を多く含む食品と標準含有量

食材	量	(g)
(肉類)		
ロースハム	1枚	0.4
生ハム	1枚	0.8
あらびきソーセージ	1本	0.5
焼き豚うす切り	1枚	0.4
(漬物)		
梅干し(普通)	1個	2
梅干し(小梅)	1個	0.2
塩漬け(きゅうり)	うす切り5切	0.8
同(なす)	うす切り6切	0.7
同(白菜)	30g	0.7
ぬか漬け(きゅうり)	うす切り5切	1.6
同(なす)	うす切り6切	0.8
同(大根)	うす切り5切	1.1
野沢菜	30g	0.5
高菜	30g	1.7
キムチ	30g	0.7
カツオ角煮	4個	0.8
のりつくだ煮	大さじ1杯	0.9
(乳製品)		
スライスチーズ	1枚	0.5
6Pチーズ	1個	0.7



食材	量	(g)
(調味料)		
濃い口しょうゆ	大さじ1杯	2.6
うす口しょうゆ	同	2.9
減塩しょうゆ	同	1.4
みそ(淡色)	同	2.2
赤みそ	同	2.3
白みそ	同	1.1
ウスターソース	同	1.5
中農ソース	同	1.0
トマトケチャップ	同	0.5
和風ドレッシング	同	0.7
サウザンドドレッシング	同	0.3
フレンチドレッシング	同	0.5
マヨネーズ	同	0.3
ノンオイル青じそ	同	1.1
オイスターソース	同	2.3
めんつゆ 濃縮2倍	同	1.1
めんつゆ 濃縮3倍	同	1.6
焼き肉のたれ	同	1
カレールー	1かけ	2.2
ホワイトシチュールー	1かけ	1.6
ビーフシチュールー	1かけ	2.2

