

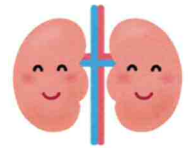
Let's try!! 食事療法 ～腎臓病の食事～

腎臓病の食事についてお困りの方に、当院の腎臓病食をご紹介します、食事療法の参考にしていただければと思います、本ページを作成しました。

1. 腎臓について知ろう！

●位置・大きさ

腎臓は、背中側の腰のやや上部に左右1つずつあります。健康な腎臓は
そら豆のような形をしており、握り拳ほどの大きさ(1個 150g ほど)です。



●はたらき

- (1)老廃物を尿として排泄する
- (2)体の水分量を一定に保つ
- (3)体液を適度な状態に保つ
- (4)ホルモンを産生する（＝血圧の調整、赤血球の産生、正常な骨の維持）

2. なぜ食事療法が必要なのでしょう？

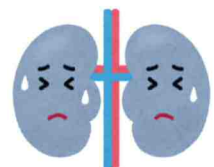
腎臓は、たんぱく質が体内で代謝・分解されて産生される窒素化合物などの
老廃物や酸を尿中に排泄しています。

また、身体に必要以上にとった余分な水分や食塩を尿へ排泄しています。

食塩やたんぱく質をとりすぎて、腎臓に過剰な排泄という負担をかけすぎると、

尿たんぱく量が増加し、腎臓病の進行が早まるおそれがあります。

これを抑えるために、食事療法が必要になります。



3. 食事療法のポイント

腎臓病の食事療法には、3つのポイントがあります。

(1) 食塩を控えましょう

① 食事のとり方



＊汁物はできるだけ飲まないようにしましょう。



＊食卓で使う調味料はできるだけ少なくしましょう。



＊外食や惣菜は食塩量が多くなりがちなので注意しましょう。



② 食品の選び方

加工食品や塩蔵品をさけて、生の食品を選びましょう。



③ 調理の工夫

煮物などは天然のだしをきかせましょう。



(2) たんぱく質はとり過ぎないようにしましょう

＊肉・魚・卵・大豆製品・乳製品にはたんぱく質が多く含まれます。

とり過ぎないように注意しましょう。



＊「低たんぱく質食品(治療用特殊食品)」もあります。

適するたんぱく質の量は個人により異なります。

食事療法の進め方については、主治医と管理栄養士に相談しましょう。

(3)エネルギーは適量をとりましょう

エネルギー摂取量が不足すると、体のたんぱく質が分解されて腎臓に負担がかかります。

また、肥満や糖尿病のある方は、エネルギーの過剰摂取にも注意が必要です。

●カリウム制限が必要なときには

『たんぱく質を摂り過ぎていませんか？』

⇒たんぱく質の多い食品にはカリウムも多く含まれています。

＊カリウムの多い食品(例:生の野菜・果物等)を控えましょう

＊カリウムを減らして食べましょう

(カリウム＝水に溶けやすいため、「茹でこぼす」または「水にさらす」ことで、食品のカリウムを減らすことができます。)



※カリウム制限が必要かどうかは主治医に確認しましょう。

4. 治療食をイメージしてみましょう

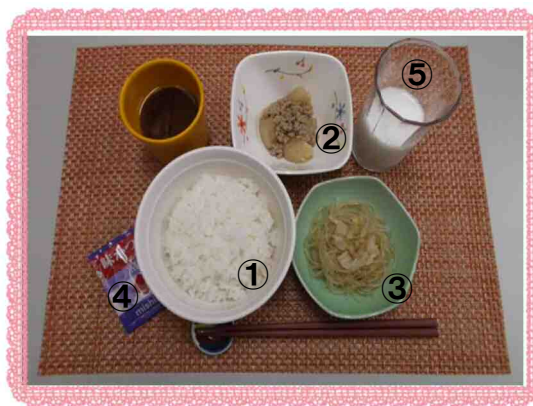
当院の献立を使って、献立を工夫するポイントをご紹介します！

【一般食】



- ①ごはん ②味噌汁
③大根と豚ひき肉のそぼろ煮
④白菜のお浸し ⑤ふりかけ ⑥牛乳

【たんぱく塩分制限食】



- ①ごはん ②大根と豚ひき肉のそぼろ煮
③白菜と春雨の炒め物 ④ふりかけ
⑤牛乳(半分) ※味噌汁なし

朝食
→

昼食
→

夕食
→



- ①ごはん ②かれいの煮魚
③なべしぎ(豚肉入り) ④小松菜のお浸し



- ①ごはん ②かれいの煮魚(魚 1/2)
③なべしぎ(豚肉なし) ④小松菜のお浸し
⑤さつま芋の甘煮



- ①ごはん ②ローストチキン
③長芋の煮付け ④サラダ
⑤マヨネーズ ⑥パイナップル



- ①ごはん ②ローストチキン(肉 2/3)
③でんぶん麺ソテー ④サラダ
⑤マヨネーズ ⑥パイナップル

★献立を工夫するポイント★

「一般食(治療上、特別に栄養量の調整を必要としない方向けの食事)」を、
「たんぱく塩分制限食」にするための代表的なポイントです！

【食塩を減らすために】

- ＊汁物は控えます。
- ＊しょうゆをたくさん使う料理(例：煮物等)は減塩しょうゆを使用します。
- ＊サラダには、ドレッシングより食塩量が少ないマヨネーズを使用します。

【たんぱく質を減らすために】

- ＊肉や魚は一般食の $1/2 \sim 2/3$ 程度に減らします。
- ＊乳製品は一般食の $1/2$ 程度に減らします。
- ＊野菜料理には、たんぱく質の多い食品を入れないようにします。

【エネルギーを補うために】

- ＊たんぱく質が少ない芋類や、たんぱく質をほとんど含まないでんぷん製品
(春雨や治療用特殊食品等)を利用します。



上記以外にも、色々な方法で献立を工夫することができます。

ご自身が取り組みやすい方法を見つけましょう。

【参考：献立例の栄養量(1日分)】

	一般食	たんぱく塩分制限食
エネルギー(kcal)	1756	1787
たんぱく質(g)	71.7	52.1
食塩相当量(g)	7.5	4.4

5. おすすめレシピのご紹介

当院の腎臓病食おすすめレシピをご紹介します！



チキンソテー トマトソースかけ

栄養量	
エネルギー(kcal)	128
たんぱく質(g)	10.7
脂質(g)	3.7
炭水化物(g)	12.1
食塩相当量(g)	1.1

【材料(1人分)】

	鶏もも(皮なし)	50g	ソース	ホールトマト缶	35g
	塩	0.2g		玉ねぎ	25g
	こしょう	少々		塩	0.2g
	バター	2g		コンソメ	0.5g
	白ワイン	2g		白ワイン	2g
	じゃが芋	45g		粉パセリ	少々
	塩	0.1g			

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを弱火で熱し、①を炒める。
(弱火で炒めると、玉ねぎから水分が出てくるため、油をひかなくても炒められる)
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、②にホールトマト缶・塩・コンソメ・白ワインを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、軟らかくなるまで茹で、水気を切って塩をふる。
- ⑤ 鶏肉に塩・こしょうをまぶし、下味をつける。
- ⑥ フライパンを中火で熱し、バターを入れ、鶏肉の両面に焦げ目がつくように焼く。
(この時点で、鶏肉の中心に火が通っていてもよい)
- ⑦ ⑥に白ワインを加えてフタをし、鶏肉の中心に火が通るよう蒸し焼きにする。
- ⑧ 皿に④と⑦を盛り付ける。
- ⑨ フライパンに残った肉汁は、③に加えて再度ひと煮立ちさせる。
- ⑩ ⑨を鶏肉の上にかき、最後に粉パセリをふりかける。

★おすすめポイント★

・トマト、白ワイン、バターの風味を効かせることで、薄味でも美味しく食べることができます！



ブリのカレー風味焼き
(でんぷん麺ソテー添え)

栄養量

エネルギー(kcal)	177 [92+85]
たんぱく質(g)	7.0 [6.6+0.4]
脂質(g)	9.5 [6.3+3.2]
炭水化物(g)	14.2 [0.6+13.6]
食塩相当量(g)	0.5 [0.3+0.2]

※[]:ブリ+付け合わせ

【材料(1人分)】

調味液	ぶり	30g	付け合	さやいんげん	15g
	しょうゆ	2g		でんぷん麺	15g
	酒	3g		(製品名:じんぞう先生きしめん)	
	生姜(おろし)	0.5g		サラダ油	3g
	カレー粉	0.2g		塩	0.2g
	サラダ油	1g		こしょう	少々
				粉パセリ	少々

【作り方】

- ① 調味液を混ぜ、ぶりを 30 分程度漬け込む。
- ② いんげんは、3 cm程度の長さに切って茹でる。
- ③ でんぷん麺を柔らかくなるまで茹でて水気を切り、油(1g)を加えて混ぜる。
(麺に油をまぶしておく、炒める時に麺がベタつかない)
- ④ フライパンに残りの油(2g)を熱し、③・塩・こしょう・粉パセリを入れて炒める。
- ⑤ 別のフライパンに油を熱し、①のぶりの皮を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、裏面にも焼き色が付いたら火を弱め、中心まで火を通す。
- ⑥ 皿に②・④・⑤を盛り付ける。

★おすすめポイント★

- ・カレーの風味を効かせることで、薄味でも美味しく食べることができます！
- ・付け合わせに低たんぱくの特製治療用食品を使うことで、たんぱく質の量を増やさずにエネルギーを補うことができます！



スペイン風オムレツ

栄養量	
エネルギー(kcal)	140
たんぱく質(g)	6.4
脂質(g)	8.3
炭水化物(g)	9.5
食塩相当量(g)	0.6

【材料(1人分)】

卵	40g	じゃが芋	30g
塩	0.1g	玉ねぎ	15g
こしょう	少々	ピーマン	5g
サラダ油	2g	塩	0.1g
付 合	〔ブロッコリ	こしょう	少々
		サラダ油	2g
		トマトケチャップ	5g
	20g		

【作り方】

- ① ジャが芋は皮をむき、1 cm程度のいちよう切りにして、芯が残らないように茹でる。
玉ねぎとピーマンは1 cm程度のさいの目に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎとピーマンを炒める。野菜がしんなりしたらじゃが芋を加えて軽く炒め、塩・こしょうで味付けをし、皿などにあけて粗熱をとる。
- ④ 卵を溶いて塩・こしょうと③を加え、具材が均等になるよう混ぜ合わせる。
- ⑤ 小さ目のフライパンに油を熱し、④を流し入れ、焦がさないよう注意しながら中火で焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で中心まで火を通す。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り、②と一緒に皿に盛り付け、最後にケチャップを添える。

★おすすめポイント★

- ・卵の量が少なくても、芋や野菜を加えることで、ボリュームを出すことができます！



炒り豆腐

栄養量	
エネルギー(kcal)	53
たんぱく質(g)	3.6
脂質(g)	3.1
炭水化物(g)	2.5
食塩相当量(g)	0.3

【材料(1人分)】

	木綿豆腐	50g
	グリーンピース	1.5g
	人参	5g
調味液	砂糖	0.5g
	みりん	0.5g
	しょうゆ	2g
	サラダ油	1g

【作り方】

- ① 豆腐は水切りする。
(キッチンペーパーを敷いた皿に豆腐をのせ、電子レンジで加熱する方法が便利)
- ② 人参を千切りにし、グリーンピースは茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、人参を軽く炒める。
- ④ ③に①と調味液を加えてさらに炒める。
- ⑤ 人参が軟らかくなり、全体的に水気がなくなったら、グリーンピースを加えて軽く混ぜる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付ける。

★おすすめポイント★

- ・豆腐を水切りすることで、しょうゆの量が少なくてもしっかりした味付けになります！
- ・千切りの人参を加えることで、ボリュームを出すことができます！



もやしの和え物(マロニー入り)

栄養量	
エネルギー(kcal)	66
たんぱく質(g)	0.5
脂質(g)	2
炭水化物(g)	11.5
食塩相当量(g)	0.4

【材料(1人分)】

調味液	もやし	15g
	人参	5g
	マロニー	12g
	サラダ油	2g
	しょうゆ	3g
	酢	3g

【作り方】

- ① 人参を千切りにし、もやしと一緒に湯通しして水気を切る。
- ② マロニーを茹でて水洗いし、水気を切る。
- ③ ボウルに調味液を入れてよく混ぜ、①と②を加えてさらによく混ぜる。
(30分ほど冷蔵庫に入れておくと味が馴染み、より美味しくなる)
- ④ ③を皿に盛り付ける。

★おすすめポイント★

- ・酸味を効かせることで、少ない食塩相当量でもおいしく食べられます！
- ・マロニーはほとんどたんぱく質を含まないため、たんぱく質を増やさずに料理のボリュームを出すことができます！煮物や炒め物等にも活用できます！



南瓜のバター煮

栄養量	
エネルギー(kcal)	95
たんぱく質(g)	1.2
脂質(g)	4.2
炭水化物(g)	13.4
食塩(g)	0.1

【材料(1人分)】

南瓜	60g
バター	5g
砂糖	1g

【作り方】

- ① 南瓜は種とワタを取り、ところどころ皮をむき、大体均等となるよう3～4 cmに切る。
(皮はむかなくてもよいが、むいた方が軟らかく煮えて味もしみ込む)
- ② 鍋に①・砂糖・水(南瓜が2/3程度隠れる量)を入れ、落としフタをして、南瓜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ 南瓜が軟らかくなったらバターを加え、南瓜が崩れないよう混ぜる。
(水が残っている場合は、バターを加えた後にひと煮立ちさせて水気をとばす)

★おすすめポイント★

- ・塩やしょうゆを使わなくても、南瓜の甘味やバターの風味で美味しく食べられます！



小松菜のピーナッツ和え

栄養量	
エネルギー(kcal)	69
たんぱく質(g)	3.3
脂質(g)	3.8
炭水化物(g)	5.7
食塩(g)	0.4

【材料(1人分)】

	小松菜	60g
	人参	15g
和え衣	ピーナッツバター	7g
	みりん	2g
	しょうゆ	2g

【作り方】

- ① ボウルに和え衣の材料を入れて湯銭にかけ、和えやすい硬さになるまで混ぜる。
(耐熱皿に入れて電子レンジで少々加熱し、混ぜてもよい)
- ② 小松菜は 3 cm程度の長さに切って茹で、水気を絞る。
- ③ ①に②を加えて和える。

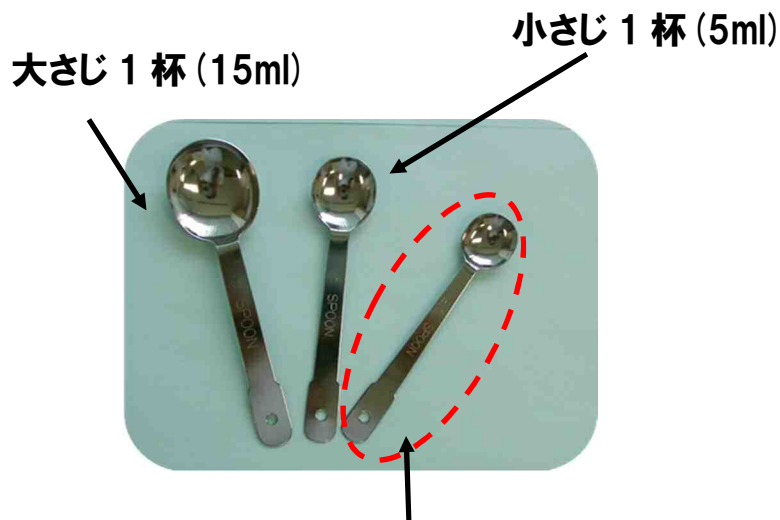
★おすすめポイント★

- ・ピーナッツの風味を効かせることで、薄味でも美味しく食べることができます！
- ・ピーナッツバターを使うと、野菜料理でもエネルギーを補うことができます！

★計量のススメ★

食塩摂取量を把握し、味の調整をしやすくするため、調味料は計量する

習慣を身につけましょう！！



小さいもの (1 杯 2.5ml) もあると便利です！



計量するときのポイントは

「すりきり」1 杯

6. 正しい食事療法を継続するために

当院では、食事療法が必要な患者さんを対象に、医師の指示に基づき、

管理栄養士が栄養食事指導(予約制)を実施しています。

ご希望の方は、主治医にお申し出ください。

また、当院では地域医療連携の一環として『連携栄養指導』も行っています。

詳しくは、病院ホームページトップ画面の「医療連携のご案内」から「連携栄養指導のご案内」をご覧ください。

【参考資料】

「知りたいことがよくわかる 腎臓病教室 第4版」中尾俊之 編著

「腎不全 治療選択とその実際(2016年版)」日本腎臓学会ホームページ

「腎臓病の疑いがある方 -腎臓病とは-」一般社団法人 全国腎臓病協議会ホームページ

