

われた後の燃えカス（尿素窒素）は問題なく腎臓から体の外へ排泄されますが、腎機能が低下すると、燃えカスを処理する働きが低下するため、体内にたまって悪影響を及ぼすようになります。

そこで左の表のとおり、慢性腎臓病のステージに合わせてたんぱく質の摂取制限が必要になります。

例えば、標準体重50kgでステージがG4の人の場合、1日のたんぱく質摂取量は、標準体重1kg当たり0.6～0.8gに制限する必要があるため、1日のたんぱく質量はおよそ30～40gになります。

慢性腎臓病のステージ

ステージ	糸球体ろ過量 (GFR)	1日のたんぱく質摂取量
G 1	90 以上	0.9g / 体重
G 2	60 ~ 89	0.9g / 体重
G 3	30 ~ 59	0.8 ~ 1.0g / 体重
G 4	15 ~ 29	0.6 ~ 0.8g / 体重
G 5	15 未満	0.6 ~ 0.8g / 体重

例：標準体重 50kgでステージがG4の人の
1日のたんぱく質摂取量は
標準体重 50(kg) × 0.6 ~ 0.8 = 30 ~ 40g

※治療中の人は、担当医や管理栄養士の指導の下、慢性腎臓病のステージに合わせてたんぱく質の制限をする食事療法が必要です。

●その他 カリウムの1日の摂取量を1500～2000mgにする。

食事療法の「コツ」

活用できる食材を知り、普段のメニューに取り入れる。

●塩分 よく食べる食品について、塩分1gを含む量を覚えておくと、塩分制限を行いやすくなります。ハムやかまぼこなどの加工食品や汁物の使用に気を付けるのも良いでしょう。

塩分1gを含む食品の量
濃口しょうゆ7cc・たくあん10g（1切れ）・梅干し5g（1個）・ウインナー40g（約2本）・かまぼこ30g（約3切れ）・食パン70g（6枚切2）・ゆでうどん（1玉弱）など



●たんぱく質 主菜として使用する食品の、たんぱく質10gを含む量を覚えておく。また、たんぱく質の少ない食品を知っておくと、たんぱく質を制限しながら、食事のボリュームを増やすことができます。

たんぱく質10gを含む食品の量
卵80g（Mサイズ1個半）・納豆60g（1パックと少し）・とうふ150g・牛乳300ml・豚もも肉50g・鶏ひき肉50g・まぐろ40g（3切れ）・あさりむきみ170g・さば50gなど

たんぱく質は体を作る材料となる栄養素なので、減らせば減らすほどよいというわけでもありません。

効率のよい良質なたんぱく質（動物性たんぱく質）の摂取やエネルギー不足につながることもあるため、あらかじめたんぱく質の含有量を減らした「低たんぱく質の治療用特殊食品」のご飯、パン、麺類などを利用するのも良い方法です。

慢性腎臓病の食事制限ばかりを考えるのではなく、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけることも大切です。

食事療法を成功させるためには

自分の体と病気の状態を正確に知り、十分に理解することが大切です。必ず医師や管理栄養士等の指導のもとで、実行することや自分の責任でしっかり治療することが特に慣れることが必要です。

慢性腎臓病の食事療法は、「制限が多くて難しい」と思われがちです。しかし、食事療法の「コツ」をつかめば、食事を楽しむことは十分に可能です。勉強会などもたくさん開催されていますので、同じ思いや悩んでいる人との交流もできると思います。

食事療法で困ったことなどがあるときは、担当医や管理栄養士はもちろんですが、桂川町の保健師や管理栄養士にもお気軽にご相談ください。

【問合先】健康福祉課 健康推進係
(ひまわりの里) ☎05・0001

