

# 腎シリーズ！

## 第8弾 THE FINAL

### ～腎臓を守るための食事～



昨年の1月から隔月で連載してきた腎シリーズも今回が最後です。最後は「腎臓を守るための食事」についてご紹介します。

腎臓をいたわる食事とは、腎臓に負担の少ない食事ということですが。健康な人は、食事でいろいろな栄養素を摂取しても、腎臓が十分に働いて体内を最適な状態に調節します。

しかし、慢性腎臓病で腎機能が低下すると、こうした働きが十分のため、摂取する食事を調節することが必要になります。慢性腎臓病で食事療法が必要なのはこのためです。

食事療法では、主に塩分を制限し、エネルギーとたんぱく質を適切な量にすることが必要になります。

#### 栄養とは

私たちは食べ物を食べ、それを消化吸収し、さらに体内でこれを分解してエネルギーを作り出し、また合成を行なって体成分を作っています。このような一連の仕組みを「栄養」といいます。

栄養の良し悪しは、成長と健康を、そして日常の活動と長生きを左右します。

#### 栄養素とは

栄養のために必要な物質が栄養素であり、食品に含まれています。栄養素には3大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）と無機質・ビタミンがあります。

また、栄養素とは、「エネルギーを供給するもの」、「成長、発達、生命の維持に必要なもの」、「不足すると特有の生化学又は生理学上の変化が起る原因になるもの」です。

#### 慢性腎臓病の食事療法

塩分を制限し、エネルギーとたんぱく質は適切な量をとる。

●塩分 一日の摂取量は、基本3g以上6g未満にする。

血圧を適正に管理するために塩分を制限します。腎臓の働きは毛細血管の塊である「糸球体」が担っています。血圧が高いとその毛細血管に負担がかかります。そのため、血圧の管理が必要です。

塩分摂取量は、1日3g以上6g未満に制限します。

●エネルギー 自分に合った適切な摂取量を守る。

エネルギーをとりすぎて肥満になったり、エネルギーが不足してやせすぎたりするのは好ましくありません。適正な体重を維持するためには、自分の身長、体重、普段の活動量に応じた適切なエネルギー量の摂取が必要になります。

適正摂取エネルギー量の計算式  
標準体重 (kg) = (身長 (m) × 身長 (m) × 22) × 身体活動度  
25 ~ 35 Kcal

※体重の変化を観察しながら適正量を決めます。

●たんぱく質 慢性腎臓病のステージに合わせて制限する。

たんぱく質は体を作る材料となる重要な栄養素です。腎機能が正常であれば、たんぱく質が体で使