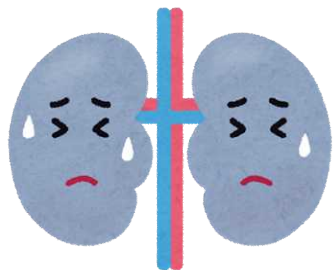
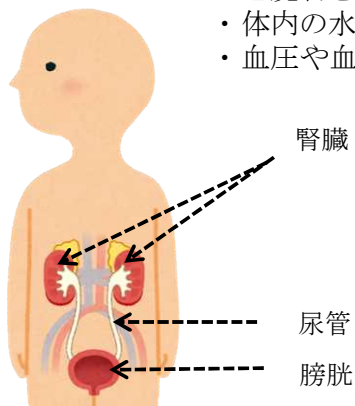


腎臓病の食事

岩手県立病院指導資料

● 腎臓の働き

- ・老廃物を尿として体外に捨て血液をきれいな状態にする。
- ・体内の水分量や体液成分を調節する。
- ・血圧や血液・カルシウムの調整をするホルモンをつくる。



● 規則正しい食生活と定期検査

- ・適正体重の維持

あなたの適正体重は？ kgです。
計算式: (身長m × 身長m) × 22

● エネルギーを十分に！たんぱく質・塩分をひかえて

- ・食事療法は病状により多少異なりますが、一般にエネルギーを十分にとり、たんぱく質や水分を控えます。カリウムやリンの制限、水分の制限を行う場合もあります。リラックスした休養も大切です。

あなたの 1日の指示	エネルギー	kcal	たんぱく質	g
	塩分	g	カリウム	mg

食生活のポイント

①たんぱく質は制限を守りましょう

たんぱく質が体内で利用されると、老廃物(燃えかす)がでます。腎臓の働きが悪くなると老廃物が尿中に排泄されずに血液中にたまります。病気を悪化させないために良質のたんぱく質を適量とりましょう。

●良質のたんぱく質とは

体にとって良質なたんぱく質食品とは魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などです。

●主食のたんぱく質にも注意

ご飯やめん類・パンにもたんぱく質が含まれています。魚や肉を食べたい時は低たんぱく食品を利用してみましょう。
(例) 低たんぱくご飯・低たんぱくパン・低たんぱく麺

●肉や魚は料理の工夫でボリュームアップ

少ない量でも見た目が多くなる料理の工夫をしましょう。

主食と一緒に



野菜と一緒に



②エネルギーを十分にとりましょう

エネルギー量が不足すると、体のたんぱく質が無駄に使われます。また、たんぱく質が燃えて老廃物(燃えかす)が増えることになります。上手にエネルギーアップをしましょう。

●油脂類を上手に利用

毎日1回の揚げ物やサラダ・炒め物の料理を多くとりましょう。生クリーム・バターを利用した洋風料理も効果的です。

●でんぷん食品の利用も

はるさめ・マロニー・かたくり粉などはたんぱく質がありません。上手に利用しましょう。

●菓子類のたんぱく質に注意

まんじゅう・カステラ・アイスクリーム・プリンなどは、たんぱく質が多いので注意しましょう。

たんぱく質が少ないおやつ



ゼリー



あめ



炭酸飲料

③調理の工夫で無理なく減塩しましょう

腎臓の働きが悪くなると、ナトリウムが体内にたまり「高血圧」や「むくみ」の原因になります。「高血圧」がまた腎臓を傷めるという悪循環になります。塩分の制限を守りましょう。

●塩分の多い料理に注意

漬物・佃煮・麺類などは塩分が多い。外食も注意が必要です。

●加工食品はさけて

魚の干物や練り製品・ハム・ベーコンや市販の調理済み食品などは塩分が多く好ましくありません。

●酸味・香辛料・香味野菜などを利用

上手に利用すると薄味でもおいしく食べられます。

●新鮮な材料をおいしいだしで

新鮮な材料を使うのが塩分控えめのコツ。だしのうま味をきかせると薄味でもおいしく食べられます。

イラスト:HPかわいいフリー素材いらすとや