

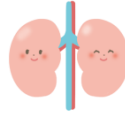
## ドクターコラム

慢性腎臓病ではたんぱく質、塩分、カリウム、リンの制限に加え、適正なエネルギー摂取が必要で多くの成分調節が必要のため難しいと言われています。

通常の食品でたんぱく質を制限しようとするすると食材量を減らすため、塩分、カリウム、リンは半ば自動的に制限されることとなります。一方、主食にもたんぱく質は含まれていることにより、低たんぱく食を実現するためには、おかずを極端に減らすことになり、それにより動物性たんぱく不足から栄養障害を招く恐れがあり、調理にも非常に気を遣います。そこで、主食を低タンパク食品（販売しています）にすることが推奨されています。これにより低たんぱくでありながら適正な動物性たんぱく、十分なエネルギーを確保することができ、上記成分も制限でき、料理自体も簡単となり、なにより継続することが容易となります。



## 慢性腎臓病の食事



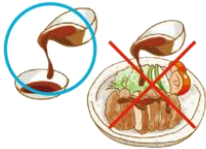
### 腎臓のはたらき

- 尿をつくり老廃物を体の外に出す
- 血圧をコントロールする
- 血液を作る働きを助ける
- 体内の環境を一定のバランスに保つ
- ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする など

腎臓の機能が低下すると体内に老廃物や水分がたまったり、高血圧や貧血、骨がもろくなるなど様々な問題が起こります。食事療法で腎臓への負担を軽減し、腎機能障害の進行を抑えましょう。

### 食事の主なポイント

#### 減塩



食塩摂取目標は6g未満です。食塩量の少ない調味料を使ったり、食塩が多く含まれる“加工品”を摂りすぎないようにすることや、調理や食べ方の工夫を行います。

#### たんぱく質を摂りすぎない



たんぱく質は体に必要な栄養素ですが、腎臓に負担がかかる“燃えかす”がでるので、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などの摂り方をステージに合わせて調節します。主食に低たんぱく食品を利用するなどして**良質なたんぱく質**を適切な量摂取すると良いです。

#### エネルギーは十分に



エネルギー不足の状態では、体のたんぱく質がエネルギーとして使われるので老廃物が増え、腎臓に負担がかかることとなります。たんぱく質以外の栄養素（糖質・脂質）でエネルギーを確保します。

※食事療法は病状や腎機能によって異なります。主治医や管理栄養士相談しながら行いましょう。

### 長く続けるコツ

- ✓量やバランスを考えて、好きなものも食べましょう！
- ✓たんぱく質を減らしたご飯やパンなどの「治療用特殊食品」を使用することにより、メインとなるおかずへの配分を増やせるなど、変化に富んだ料理を楽しめます。

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

2021年2月2日発行(第145号) 栄養管理部 管理栄養士