

慢性腎臓病(CKD) のはなし



社会医療法人財団
石心会

はじめに

腎臓病はひそかに忍び寄ります。発症して気が付いたときには透析や腎移植が必要なところまで進行している、ということが少なくありません。こうした経過をたどる慢性腎臓病患者の方は、我が国で1300万人にのぼると報告されています。

腎臓病を早期に発見するには健康診断による尿検査（検尿）が最も有効ですし、慢性腎臓病の原因となる糖尿病や高血圧の発見にも健康診断が大いに役立ちます。健康診断で異常を指摘された場合は、医療機関の受診が必要です。発見された異常を詳しく調べ、適切な治療を受けなければ健康診断を受けた意味がないからです。

さて、この小冊子は腎臓の病気が疑われた方々に、腎臓の働きや腎臓病の検査・治療法をやさしく解説し、適切な治療への手助けとなることを目指して作られました。さらに末期の腎臓病の治療法である透析や腎移植も含めた内容となっています。それらの知識を腎臓病の予防や治療のために役立てて頂ければ幸いです。

目次

□腎臓の働きと腎不全の症状

(日付: 年 月 日)

□腎臓を守る生活について

(日付: 年 月 日)

□食事療法

(日付: 年 月 日)

□血液透析

(日付: 年 月 日)

□腹膜透析

(日付: 年 月 日)

□併用療法

(日付: 年 月 日)

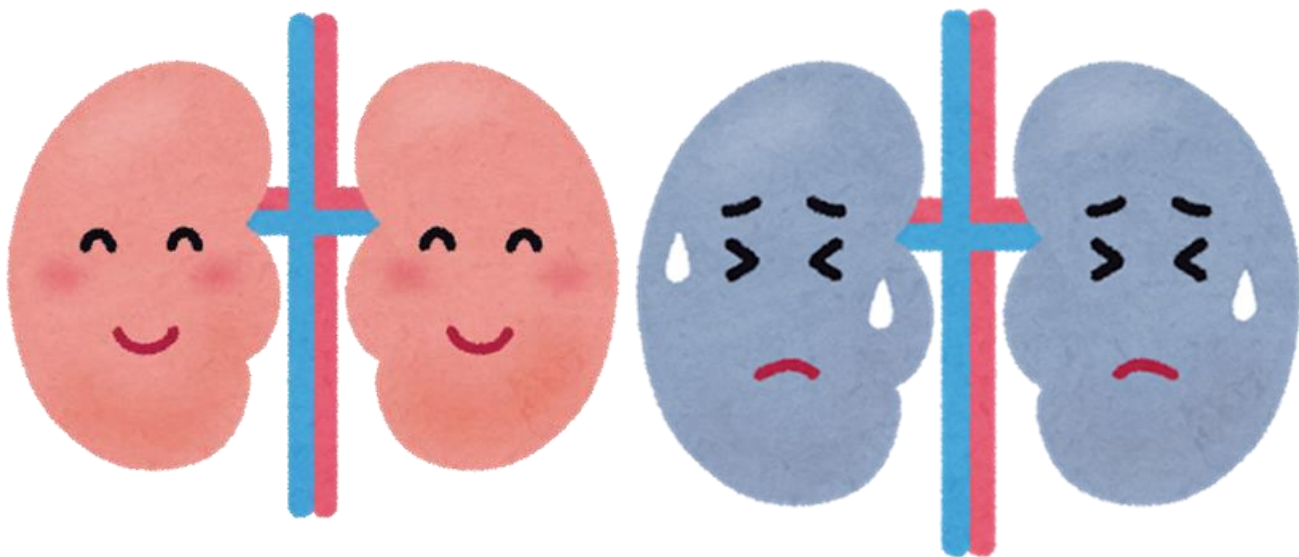
□腎移植

(日付: 年 月 日)

□医療費

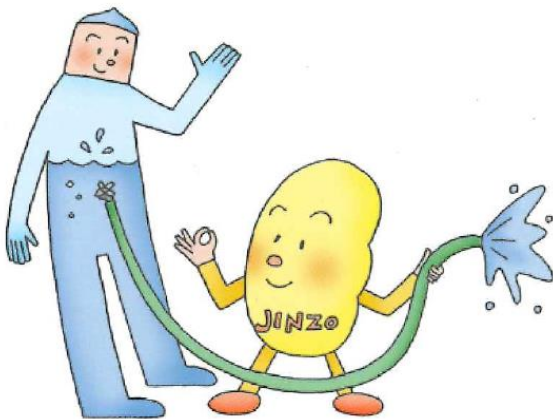
(日付: 年 月 日)

腎臓の働きと 腎不全の症状

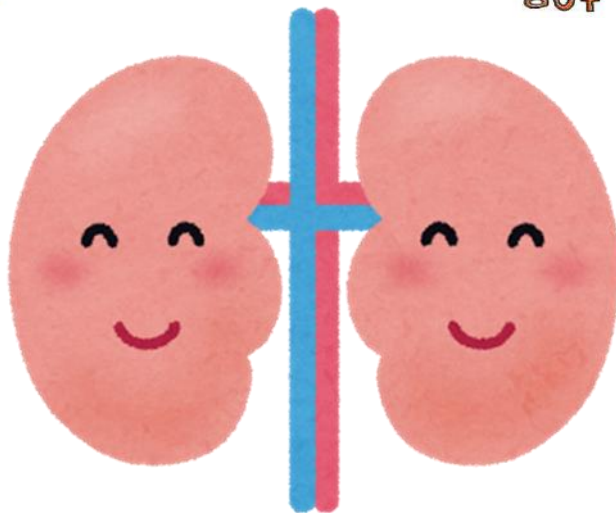


腎臓の働き

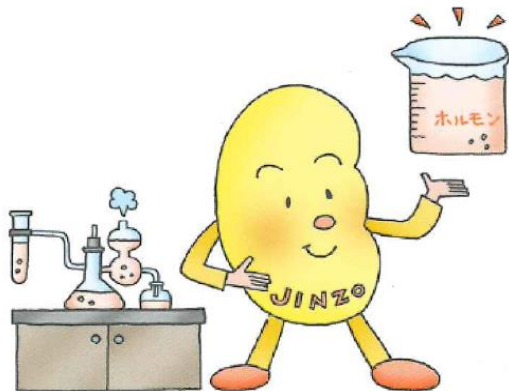
●体の水分量を調節する



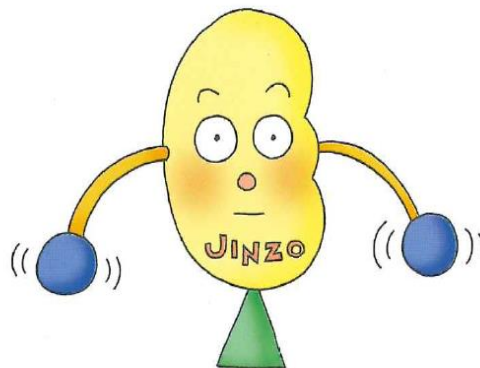
●老廃物を体外に出す



●赤血球の生成や血圧を調節するホルモンなどをつくる



●体液中の成分を適度な状態に整える



腎不全の症状

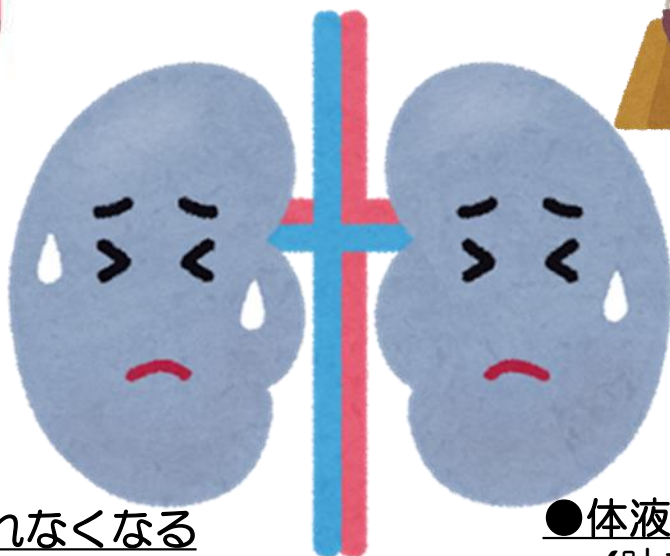
●体の水分が調整できなくなる

- ✓全身がむくんでくる
- ✓呼吸が苦しくなる



●毒素がたまる

- ✓体がだるい
- ✓食欲がない



●ホルモンの分泌がされなくなる

- ✓貧血になる
- ✓血圧が高くなる
- ✓骨がもろくなる



●体液のバランスが崩れる

- ✓吐き気
- ✓気分がすぐれない
- ✓めまいがする



腎臓を守る 生活について



腎臓を守る 生活について

✓腎不全の進行を抑える生活とは？

✿薬の内服を継続する

腎不全を完治させる薬はありません。しかし、ある程度進行を遅らせることはできます。**血圧**や**コレステロール**、**血糖**を低下させる薬、**尿毒素を除去**する薬、**貧血を改善**する薬、などが使用されます。**処方された薬をしっかり内服することも進行を抑制するひとつです。**



✿健康食品・サプリメント・市販薬には注意する

健康食品やサプリメント、市販薬の中には、腎臓に負担がかかる成分が入っているものもあり、注意が必要です。使用の際には医師への相談が必要です。



✿セルフチェック

腎臓病は病状がかなり進まないで症状が現れません。そのため、腎臓の状態を知るために日頃から、**血圧・体重・むくみがないか・息切れはないか・尿量が減っていないか**、確認していきましょう。著しい体重の増加や息切れ、苦しくて眠れない等の症状がある時は、早めに診察を受けましょう。

✿適切な運動

激しい運動は、筋肉をたくさん使うことで老廃物が溜まり、汗をかくことで体内の水分が減り、また腎臓の血流も一時的に減り、腎臓の働きを増やしてしまいます。

有酸素運動（ウォーキング、体操、水泳、サイクリングなど）を日々無理ない程度に継続することは、体力・筋力維持に繋がり、高血圧、糖尿病、心血管系疾患の予防にも効果的と言われています。
※病状によっては運動療法が禁忌となることもあるので、医師へ相談しましょう。

✿十分な休息

睡眠不足や不規則な生活は、交感神経を刺激し血圧を上げ、また腎臓への血流量も低下します。
しっかり休息をとり、**ストレスを溜めず**、生活にゆとりを持ちましょう！



✿感染予防

たんぱく尿が出ており、たんぱく制限をしているため、体の抵抗力が落ち、風邪を引きやすく、重症化しやすくなります。**手洗い、うがい、マスクの着用で感染予防が必要**です。
また、発熱による脱水や食事摂取量の低下によりカロリー不足や、腎機能の低下を招きます。

✿たばこは控え、アルコールはほどほどに

たばこを吸うと腎臓に大きな負担がかかり、**動脈硬化を促進させてしまいます。**
アルコールは飲みすぎると、肝臓への負担、糖尿病の悪化、中性脂肪・尿酸が増加するため、最終的には腎臓に負担をかけてしまいます。またおつまみには塩分やたんぱく質が多く含まれているため、おつまみの選択も重要となります。

腎臓病の検査値について①

検査項目	記号	単位	腎不全では	コメント
血中尿素窒素*	BUN	mg/dℓ	↑	タンパク質の代謝産物で、食事が大きく影響します。
クレアチニン	Cr	mg/dℓ	↑	筋肉の代謝産物です。
尿酸	UA	mg/dℓ	↑	痛風の原因になります。
血清ナトリウム 血清クロール	Na Cl	mEq/ℓ	↓	体内の水分量と深く関係します。食塩をとりすぎるとむくみの原因になります。
血清カリウム	K	mEq/ℓ	↑	高くなると手足のしびれ、危険な不整脈を引きおこします。
血清カルシウム	Ca	mg/dℓ	↓	腎不全になると、低値になります。
血清リン	P	mg/dℓ	↑	腎不全では、尿からの排泄ができず、高値になります。
中性脂肪 総コレステロール	TG T-Cho	mg/dℓ		上昇すると、高脂血症、動脈硬化になります。
総タンパク アルブミン	TP Alb	g/dℓ		低くなるとむくみが出やすくなります。栄養状態の指標となります。

腎臓病の検査値について②

検査項目	記号	単位	腎不全では	コメント
赤血球	RBC	万/ μl	↓	腎不全ではエリスロポエチン (赤血球生成促進ホルモン) が低下するため貧血になります。
ヘモグロビン	Hb	g/dl		
ヘマトクリット	Ht	%		
白血球	WBC	/ μl		感染症で上がります。
C反応性タンパク	CRP	mg/dl		
鉄	Fe	$\mu\text{g/dl}$	↓	不足すると貧血になります。
フェリチン		ng/dl		
重炭酸イオン	HCO_3^-	mEq/l	↓	アルカリを示し 腎不全になると、低下します。
アルカリフォスファターゼ	ALP	IU/l		肝臓や骨の状態を知る指標の1つです。
副甲状腺 (上皮小体)ホルモン	i-PTH whole-PTH	pg/ml		はたらきが過剰になると、 上がります。
血糖値	BS	mg/dl		血糖コントロールの指標になります。
ヘモグロビンA1c	Hb-A1c	%		
糸球体ろ過量	GFR	ml/min	↓	腎臓の働きで、10ml/min以下 になると透析が必要になります。

どんな薬がよく使われるの？

分類	作用・用途	あなたが飲んでいるお薬
降圧剤（Ca拮抗薬）	血管を拡張させて血圧を下げます。	
降圧剤（ACE阻害薬）	血圧を上げる物質（アンジオテンシン）の産生を抑え、血圧を下げます。	
降圧剤（ARB薬）	血圧を上げる物質（アンジオテンシン）の作用をえ、血圧を下げます。	
降圧剤（ α 遮断薬）	神経の働きを抑え、血圧を下げます。	
カルシウム製剤	血清のリン値を下げ、カルシウムを上昇させます。	
活性型ビタミンD製剤	カルシウム吸収を助け、骨を強くします。	
高カリウム治療薬	血清のカリウム値を下げます。	
鉄剤	鉄を補充し貧血を治します。	
経口吸着薬	尿毒素を吸着し、腎不全の悪化を抑えます。	
エリスロポエチン製剤（注射）	貧血を治します。	



食事療法



食事療法【タンパク質】

【タンパク質の制限】 0.6~0.8g/kg 体重/日 （基本的に体重は標準体重を用いる）

しかし腎機能が低下していると…

**すべて排泄できず毒素として
体内に残ってしまいます！！**

逆に、タンパク質を制限しすぎてしまうと、筋肉からタンパク質を分解して毒素を作ってしまう
更に腎臓へ負担をかけてしまいます。

自分に合ったタンパク質量を知りましょう！



①良質なタンパク質を摂取しましょう

肉や魚は1食に1品まで、また1食に麺と白米、パンなど主食が重複しないようにしましょう。

②治療用特殊食品の低タンパク食を活用してみましょう

米・パン・麺類などの主食を**低タンパク質食品**に置き換えるとタンパク質を抑えることができ、副菜として肉や魚、卵類などの摂取量を増やせ、無理なく食事療法を続けやすくなります。

* 詳しい個々に合わせた摂取量のアドバイスは栄養士からの指導を受けましょう。

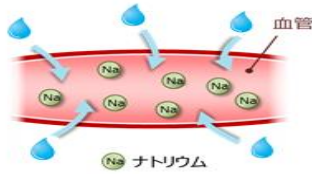
あなたの1日のたんぱく質量は g

※p29の「1日のたんぱく質目標量一覧表」を使って算出することもできます。

食事療法【塩分】

【塩分制限】 3g/日以上、6g/日未満

腎臓の機能が落ちると、余分なナトリウムが十分に尿へ排泄されず、濃度を下げようと水分が血管内へ移動し、血液量が増えることで血圧の上昇に繋がります。そして水分が血管から漏れ出すと、むくみとなります。また血液量が増え、血圧上昇と心臓や腎臓への負担がかかります。



* 2~12週間、薄味を経験すると、薄味に慣れていくという報告があります。

①減塩調味料を活用しましょう

しょうゆやソース、味噌などの減塩調味料が販売されているので活用してみるのみ一つの手です。

②加工食品は控えましょう

加工食品、インスタント食品、レトルト食品などは、保存でき手軽のため利用してしまいがちな食品です。

しかしこれらは一般的に、塩分が多く含まれているため、使用する頻度や量に注意しましょう。

* 加工食品は塩分〇gではなく、ナトリウム〇〇〇mgと表記されていることが多いです。

「ナトリウム=食塩」は間違いです！！

ナトリウム値(mg) × 2.54 = 食塩相当量(g) になります。

標準栄養成分表1食(77g)当たり	
エネルギー	343kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	12.3g
炭水化物	47.5g
ナトリウム	2.0g
(めん・かやく1.1g)	
(スープ0.9g)	
ビタミンB1	0.23mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンB6	0.51mg
※参考値 調理前後に分別して分析	
エネルギー	食塩相当量
めん・かやく	324kcal 2.8g
スープ	19kcal 2.3g
合計	343kcal 5.1g



③味付けは調理後にしましょう

肉や魚、野菜類などを、茹でたり焼いたりするときには、調味料で下味をつけないようにしましょう。調理後、料理の表面に味付け（塩ふり）をすることで、舌が味を感じやすくなり、結果的に、塩分を抑えることができます。

④食材の味をたのしみましょう

新鮮な食材には、その素材自体に旨味があります。調味料は、ほどほどにし、素材そのものが持つ味を楽しみましょう。

⑤出汁をいかしましょう

出汁を効かせて旨味を出すと、減塩でも料理を十分美味しくいただくことができます。ただし、顆粒だしなどのインスタント食品には、元々塩分が含まれているので、注意が必要です。



⑥香辛料などを活用しましょう

香辛料（こしょう、わさび、からし、カレー粉、山椒、唐辛子など） 香味野菜（みつば、ねぎ、みょうが、しそ、しょうが、春菊など） 酸味（レモンやゆずなどの果汁、酢など）を活用することで塩分を抑えても美味しくいただけます。



あなたの1日の

塩分(食塩)量は

g

飲水量は

mL

※塩分(食塩)量はp28~29で、飲水量はp9で算出することもできます。

食事療法【カリウム/リン】

【カリウム制限】 1500mg/日以下(医師の指示を確認しましょう)

カリウムが体内に溜まってしまうと、手足のしびれや麻痺が現れ、進行すると呼吸困難や、重篤な不整脈や心停止に繋がる危険が高まります。

①水に溶ける性質を利用しましょう

カリウムは、水に溶ける性質があります。**野菜は、「茹でこぼす」、「水にさらす」**などの下処理をしてから調理しましょう。

***生野菜は水にさらすことで10~40%、葉物は茹でることで20~50%のカリウムを減らせます。**

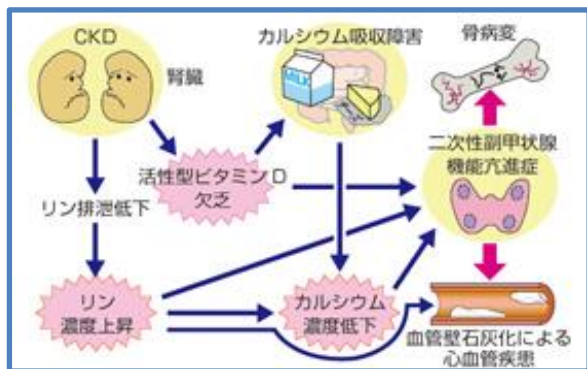
イモ類、根菜類は細かく切って茹でこぼすことでより減らせます。

②カリウムを多く含む食品を知りましょう

果物・いも類・野菜類・乳製品・豆類・緑茶・海藻類など (参考資料)

③果物に注意しましょう

ドライフルーツは、成分が凝縮されているため、少量でも多くのカリウムを含んでいます。果物の缶詰はシロップ漬けの状態であり、果肉に含まれるカリウムは、生の果物に比べて約半分となっています。残り半分のカリウムはシロップ中に溶け出しているため、シロップは摂取しないようにしましょう。



あなたの1日のカリウム量は

制限なしまたは mg

【リン制限】 800mg/日(医師の指示を確認しましょう)

リンの調整は主に腎臓が行っています。そのため腎臓の機能が低下するとリンを排泄できず、体内に蓄積してしまいます。なぜ、リンの管理をしっかりとしないといけないのか? 高リン血症の状態が続くと、カルシウムとリンが血管内で石灰化を起し、動脈硬化を引き起こすことがあります、死亡リスクも高まります。

①加工食品には注意しましょう

加工食品、インスタント食品、またファストフードには多くのリンが含まれているので、摂取は控えるようにしましょう。

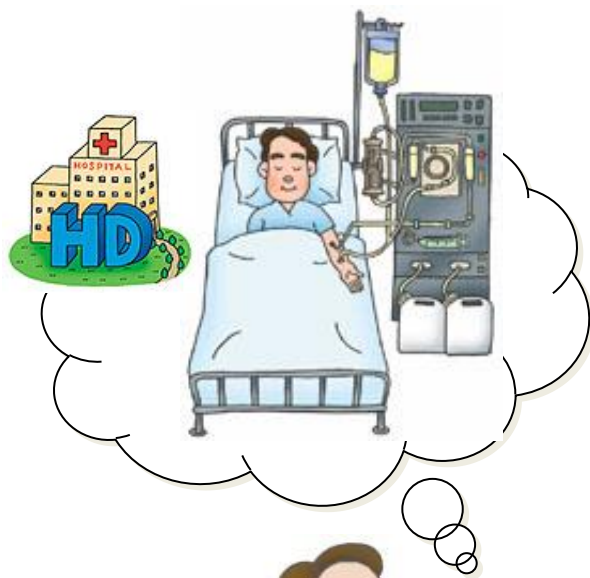
②リンが多く含まれる食品を知りましょう

牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)レバーや卵類、骨ごと食べる魚、玄米、チョコレート、豆類など

あなたの1日のリン量は

mg以下

血液透析 (HD)

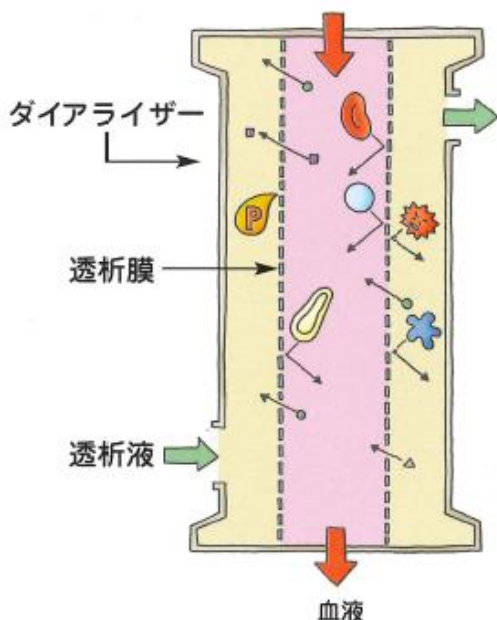


血液透析(HD)

●血液透析とはどんな療法なの？


人工腎臓を用いて、血液を体外に引き出し、これを浄化する部分である透析器(ダイアライザー)に誘導し、老廃物を取り除き、浄化した後に再び体に戻す操作を連続して行います。

血液透析のしくみ



透析膜を通るもの

尿毒素(尿素・クレアチニン・尿酸など)
電解質(Na、K、Ca、Pなど)

 バイロジェン(細菌が出す毒素)

透析膜を通らないもの

 赤血球

 白血球

 蛋白質(低分子蛋白ではもれるものがある)

 細菌

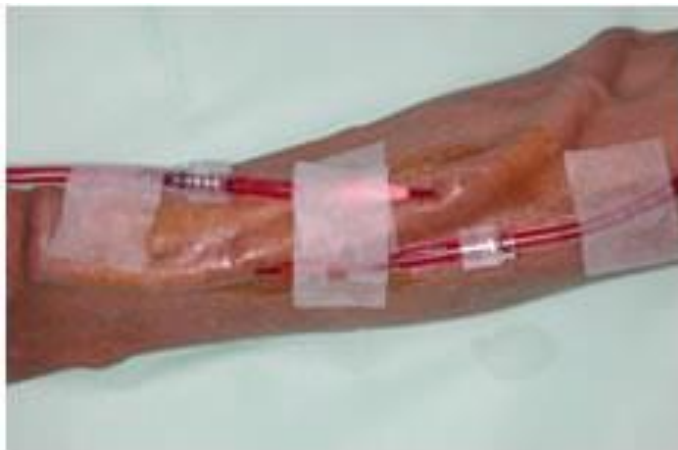
 ウィルス

シャント

十分な血液をダイアライザーに送るため、前腕の動脈と静脈を手術で縫い合わせて動脈血を静脈血に誘導し、静脈の血流量を増やします。主に利き腕でない側につくります。

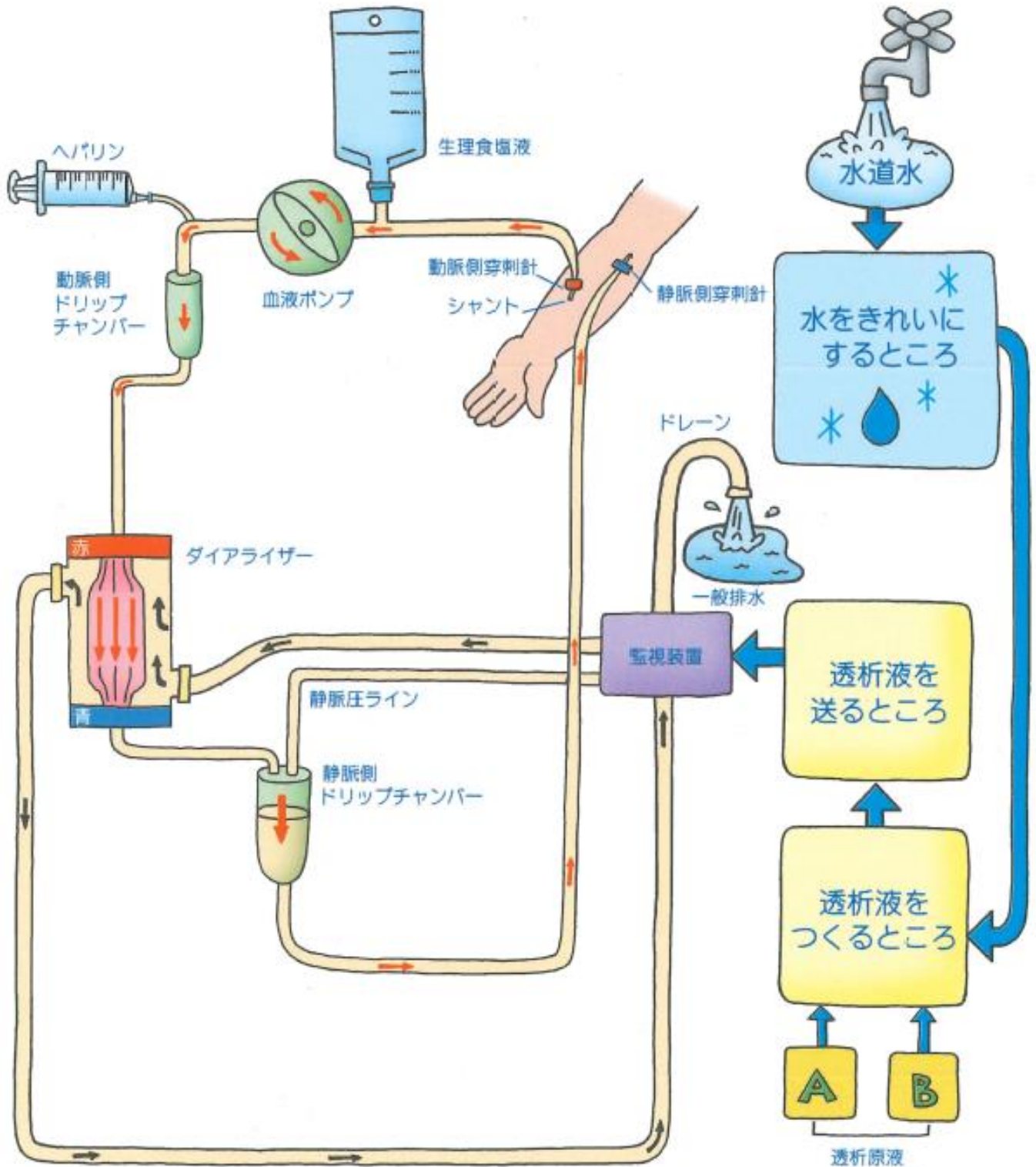


●手術は局所麻酔で行われ、一般的には1~2時間くらいで終わります。



血液透析を行うのに必要なもの

◆ 人工腎臓全体の構成



血液透析の生活

こんな生活になります

この治療を続けるために、透析施設へ週3回ほど通院します。

1回の透析には4～5時間が必要です。

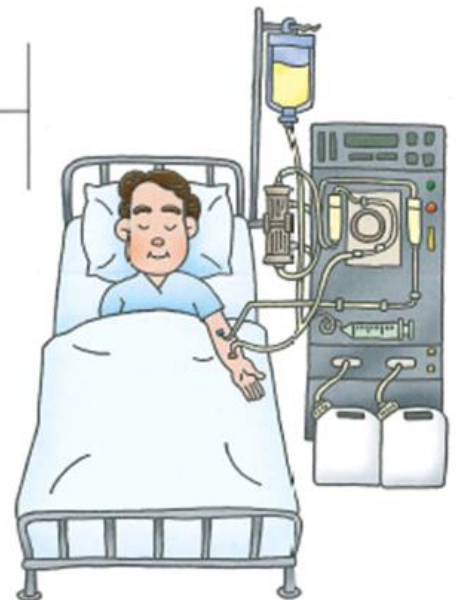
また、家族などの協力を得て、自宅で血液透析療法を行うことも可能です。

腎臓は24時間フルに働いていますが透析では時間も効率も限られており、腎臓の働きを十分に代行することはできません。したがって、食事や運動など日常の生活にも工夫が必要です。

《透析施設への通院例》

月	火	水	木	金	土	日
●	○	●	○	●	○	

- Aさんの通院予定日
- Bさんの通院予定日



腹膜透析 (PD)



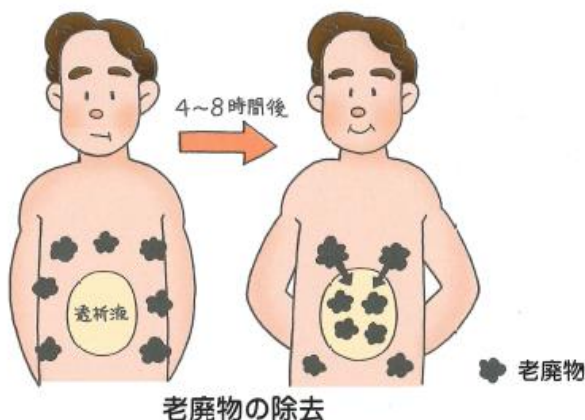
腹膜透析(PD)

● 腹膜透析とはどんな療法なの？

お腹の中に腹膜透析液を入れ、腹膜を介して水や老廃物を取り除く方法です。

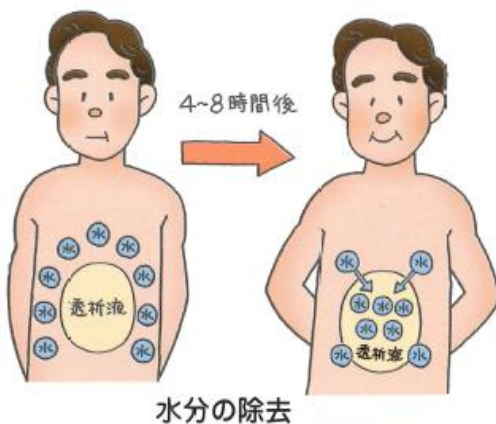
● かくさん 拡散の原理

セロファン膜にインクを入れて水に浸せば、インクの色が外に出て、水は逆にインク側に入り同じ濃さになります。腹膜透析もこれと同じで、透析液をお腹に入れておくと、体の老廃物が腹膜を介して透析液側に出てきます。また同時に体に不足しているものは、透析液側から体内に入ります。



● しんとうあつ 浸透圧の原理

透析液には浸透圧を高めるため、ブドウ糖が入っています。そのため、透析液と体液との間に浸透圧の差ができて、体の中の水分が透析液側に引き出されます。



腹膜透析の生活①

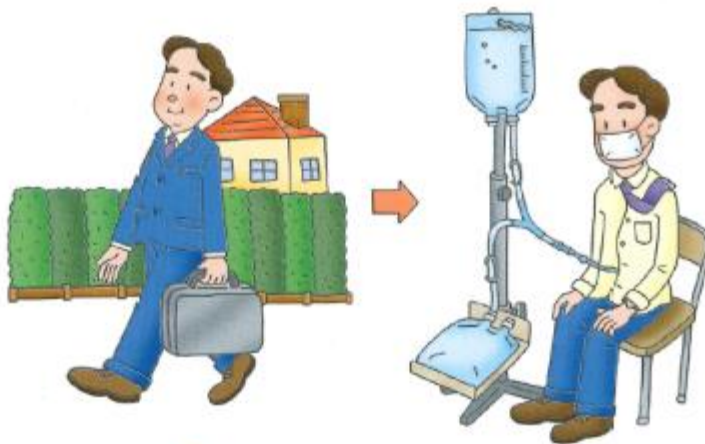
腹膜透析には、自分で透析液を交換するCAPDと、装置が自動的に透析液を交換するAPDがあります。

体調や仕事、生活様式を考え、医師やスタッフと相談して、自分に適した方法を選びましょう。

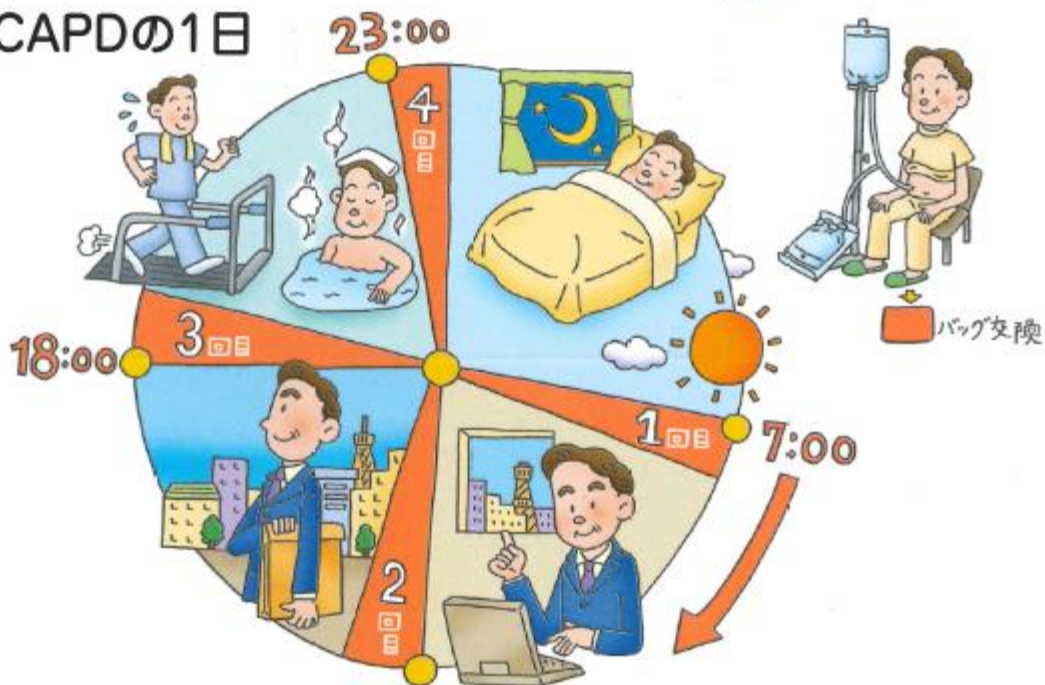
CAPD

(Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis : 連続携行式腹膜透析)

約4~8時間ごとに、バッグを交換し、24時間連続して透析を行います。



CAPDの1日



腹膜透析の生活②

APD

(Automated Peritoneal Dialysis : 自動腹膜透析)

寝ている間に装置が自動的に何回か透析液の出し入れを行います。
夜間だけでは不足になる場合、昼間に追加する方法もあります。

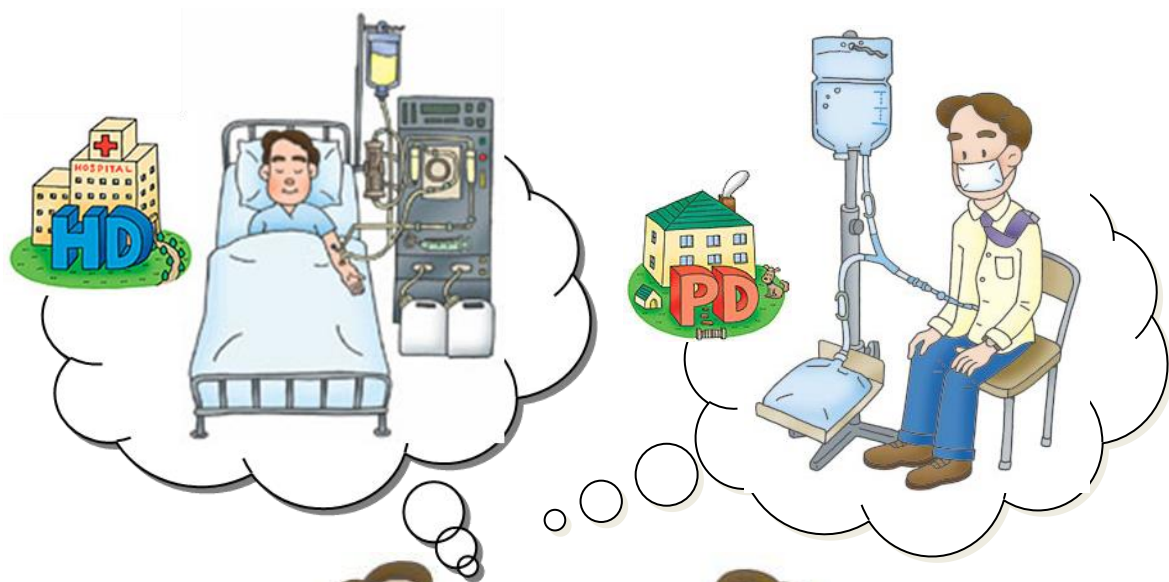


APDの1日



その他、腹膜透析と血液透析を併用する方法もあります。
担当医と相談し、体調や仕事、生活様式を考慮して、自分に最も
適した方法を選びましょう。

併用療法



併用療法

腹膜透析（PD）と血液透析（HD）の療法を合わせて行う治療が、併用療法です。



腹膜透析の期間が長くなると、尿量が減少します。安定した除水を得るために、できるだけ飲水や塩分を制限し、高浸透圧液を使わないなど、長期に腹膜の機能を温存することと、残存腎機能の保持が重要です。

併用療法は

- ①導入当初から腹膜劣化を防ぐ目的
- ②週1回の腹膜休息による腹膜機能の回復・保全を期待
- ③除水や溶質除去を補う
- ④さまざまな合併症の予防








以上により、併用療法には様々なメリットがあることがわかってきています。

この療法については、担当医に確認しましょう。







併用療法の生活

こんな生活になります

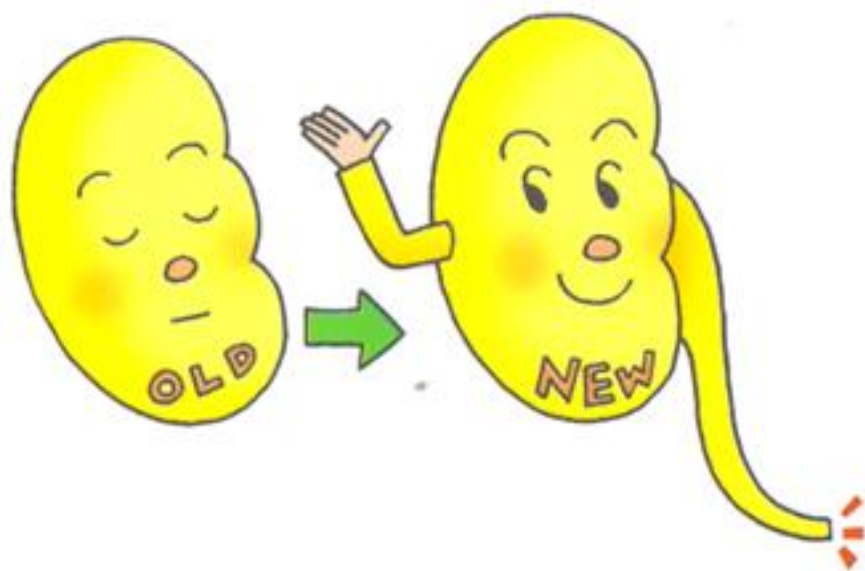
この治療方法では、血液透析をするために週1回透析施設へ通院します。1回の透析時間は、通常の血液透析と同様に4～5時間行います。他の週5日または6日は腹膜透析を行います。

日	月	火	水	木	金	土
PD	PD	HD	PD	PD	PD	PD
						

腹膜透析も血液透析も行わない、透析をお休みする日も身体状況に合わせて設定できる場合があります。
（主治医とご相談ください）

日	月	火	水	木	金	土
PD	PD	HD	休息	PD	PD	PD
			休息			

腎移植



腎移植

腎移植とは、失われた腎臓の機能を、提供された健康な腎臓によって再生させる治療で、今のところ末期腎不全の唯一の根本的治療法ともいえます。

腎移植を行い、移植された腎臓の機能が戻ると透析療法から解放され、食事制限も緩和され、透析療法よりも生命予後が良いなどの利点があります。女性であれば妊娠・出産も可能となります。

しかし、一部の方においては腎機能が悪化し再び透析に戻ることもあります。提供された腎臓を長持ちさせるためには長期にわたる免疫抑制剤の服用が必要となります。

腎移植

生体腎移植

生きている人(ご親族)からの腎臓を移植する。

- 提供予定者と病院へ行き、一緒に検査を受けて条件が合えば手術となります。

献腎移植

脳死者、あるいは心停止直後の死者から腎臓を移植する。

- 献腎移植を受けるためには、日本移植ネットワークに登録する必要があります。詳しい事は、担当医にお尋ねください。

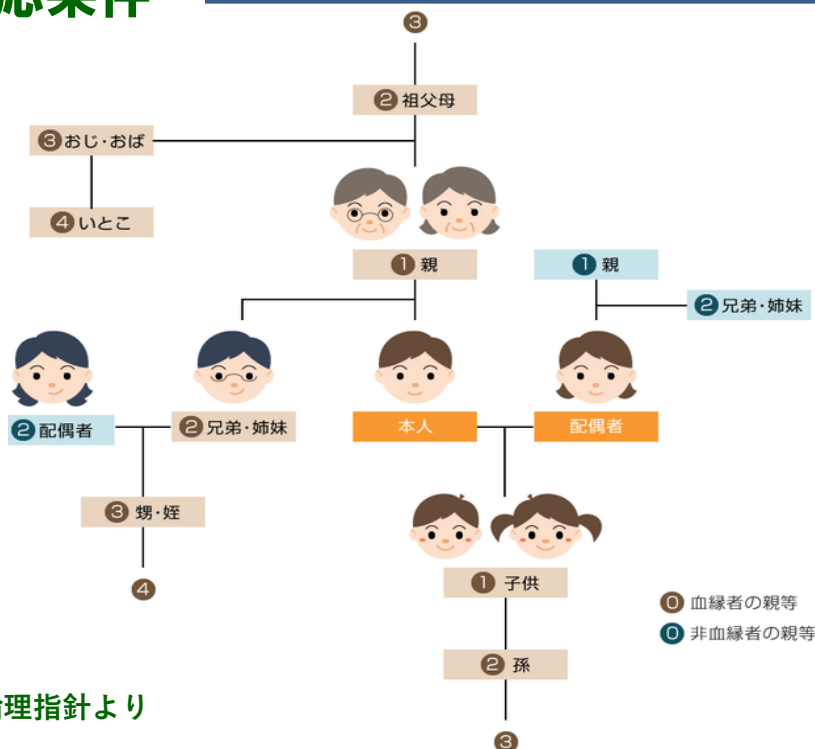


生体腎移植 ドナーの適応条件 (倫理的条件)

★親族に限定する

親族とは6親等以上の血族、配偶者、3親等以内の姻族を指すものとする。

※姻族: 配偶者の血族や血族の配偶者など



腎移植の流れ

献腎移植

登録

- ・移植施設へ紹介状を持って受診し日本臓器移植ネットワークに献腎移植希望登録を行います。
- ・(新規登録料:30,000円)



待機時間

- ・待機期間は成人の平均は約16年
- ・いつでも移植が受けられるよう体調管理を行います。年に1回は移植登録病院に行き、健診を受けましょう。また、年に1回登録の更新が必要です。
- ・(更新料:5,000円1回/年)

手術

- ・献腎移植者の候補が決定すると、移植施設から手術の連絡が突然かかってきます。移植施設で検査を受け、最終決定となります。
- ・(コーディネート費用:10,000円)
- ・(臓器輸送費用:0~数万円程度)
- ・(入院費用:身体障害者手帳1級が適用)

退院

- ・手術後、透析療法を継続し2週間ほどで尿が出始めます。順調であれば2~4週間ほどで退院できます。

外来通院

- ・腎移植安定後も1~2か月ごとに移植施設に通院しましょう。免疫抑制剤の内服は一生継続となります。



生体腎移植

外来

- ・本人、ドナー対象者へ外来での説明と同意を得ます。移植施設での適応検査と移植前検査を行い、適合の判断と手術時期の確定がされます
- ・半年~1年ほどかかります



入院手術

- ・移植の1~2週間程度前に入院し、術前検査や処置または手術前に透析を行うこともあります



退院

- ・手術後、透析療法を継続し2週間ほどで尿が出始めます。順調であれば2~4週間ほどで退院できます



外来通院

- ・退院後は安定するまで週に1回の受診を行い、3~4か月過ぎたところから1か月に1回の受診を継続しましょう。
- ・ドナーとなった方も、1か月、3か月、6か月、以後年に1回は受診し検診を受けましょう。
- ・※病院によって受診の間隔は異なります

★医療費

- *ドナーの方の検査・入院費用は移植受ける方の医療費で賄われます。
- *移植入院時の費用は移植施設により異なりますが特定疾患療養受給者証・更生医療・重度身体障害者医療受給証が適応となるため、自己負担は数万円となります。

近隣の腎移植登録施設

◆**国家公務員共済組合連合会 虎の門病院分院**

TEL:044-877-5111

◆**聖マリアンナ医科大学病院**

TEL:044-977-8111

◆**横浜市立大学附属市民総合医療センター**

TEL:045-261-5656

◆**公立大学法人横浜市立大学附属病院**

TEL:045-878-2800

◆**東海大学医学部付属病院**

TEL:046-393-1121

◆**北里大学病院**

TEL:042-778-8111

◆**東京女子医科大学病院**

TEL:03-3353-8111

◆**東邦大学医療センター大森病院**

TEL:03-3762-4151



醫療費



医療費

透析が始まると、経済的な負担が軽くなるように医療保険制度が適用されます。

透析患者の医療費のしくみ

✓特定疾病療養受療証(高額療養費)

【問い合わせ先：加入先の健康保険の事務所・組合・保険課等】

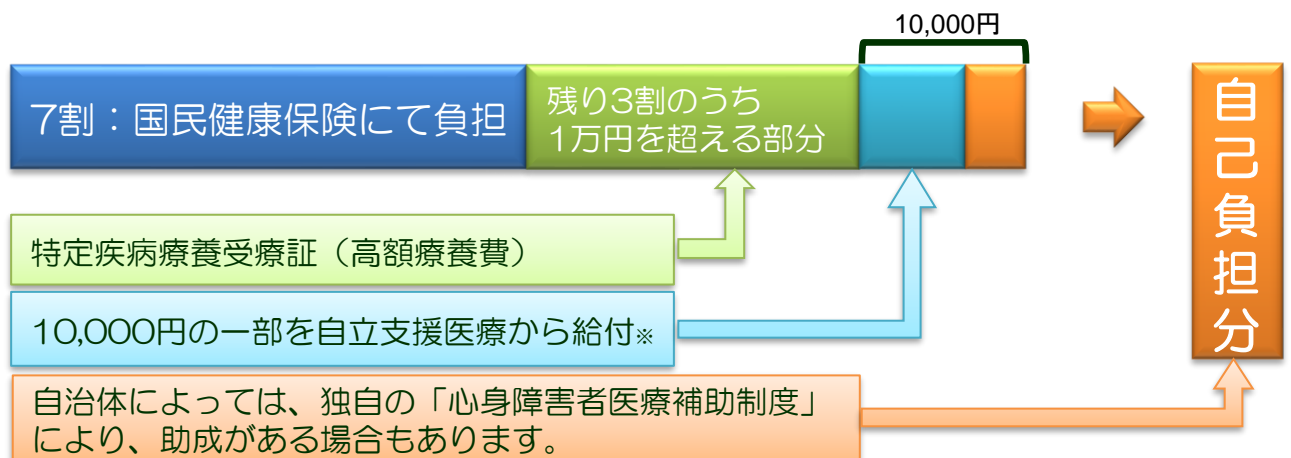
医療費は「高額療養費制度」により、70歳未満の方の自己負担限度額 80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1%ですが、透析医療については、特別に「特定疾病療養受療証」の交付を受け、提出することにより**1ヵ月の自己負担の最高限度額は10,000円**となります。
(標準報酬額53万異常の上位所得者で20,000円)

✓自立支援医療(更生医療)の給付

【問い合わせ先：市町村役所(福祉事務所)障害福祉課等】

身体障害者手帳の交付を受けている満18歳以上の方が対象となります。但し、更生医療を受けるには指定医療機関に限られます。

例： 70歳未満(一般)国民健康保険加入者の場合



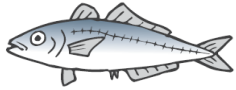
※自立支援医療の自己負担上限額が高額なため、給付を受けられない場合があります。

參考資料



主な食品のたんぱく質

あじ
中1尾可食80g



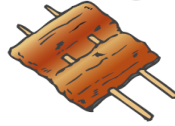
☆16.6g

たい
切身一切100g



☆20.6g

うなぎかば焼き
一串100g



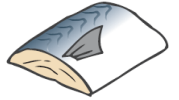
☆23.0g

さけ
切身1切80g



☆18.0g

さば
切身1切80g



☆16.6g

さんま
中1尾可食100g



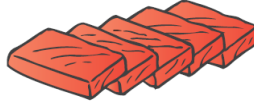
☆18.5g

いか(するめいか)
1/2杯100g



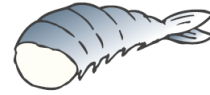
☆18.1g

まぐろさしみ(赤身)
5切70g



☆18.5g

えび(大正えび)
1尾20g



☆4.3g

ほたて貝柱
大1ヶ30g



☆5.4g

牛リブコース
(うす切り)
1枚40g



☆6.0g

牛モモ肉
(厚切り)
1枚100g



☆20.5g

豚コース
(とんかつ用)
1枚80g



☆16.9g

豚モモ肉
(スライス)
1枚30g



☆6.5g

とりムネ肉
(皮なし)
1枚100g



☆22.3g

とりささみ
1本40g



☆9.2g

卵
(Mサイズ)
1ヶ50g



☆6.2g

豆腐
(木綿)
1/2丁150g



☆9.9g

豆腐
(キヌ)
1/2丁150g



☆7.4g

納豆
ミニカップ
1ヶ40g



☆6.6g

牛乳
200mL



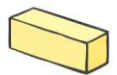
☆6.6g

ヨーグルト
無糖100g



☆3.6g

プロセスチーズ
1切20g



☆4.5g

ご飯
かるく1杯150g



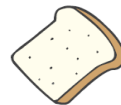
☆3.8g

ご飯
多めに1杯200g



☆5.0g

パン
6枚切 1枚60g



☆5.6g

ロールパン
中1ヶ40g



☆4.0g

ゆでうどん
1玉250g



☆6.5g

●野菜

色々な野菜
あわせて300g



☆約7g

●フルーツ

ネーブルオレンジ
中1ヶ150g
(皮つき230g)



☆1.4g

りんご
小1ヶ200g
(皮つき250g)



☆0.4g

バナナ
小1本100g
(皮つき150g)



☆1.1g

なし
小1ヶ200g
(皮つき250g)



☆0.6g

塩分量と減塩のための工夫

塩分は指示された量を守りましょう

調味料類の塩分1gのめやす

小さじ = 5cc
大さじ = 15cc

食塩

小さじ 1/5杯



しょうゆ

小さじ 1杯



減塩しょうゆ

小さじ 2杯



ウスターソース

小さじ 2杯



コンソメ(顆粒)

小さじ 4/5杯



和風だし(顆粒)

小さじ 1/2杯



みそ

小さじ 1と1/3杯



ケチャップ

大さじ 2杯



加工食品に含まれる塩分量

食品名	めやす量	グラム数	塩分量(g)
パン	6枚切り1枚 	60	0.8
たらこ	親指大 	20	0.9
あじの干物	中1枚 	60	1.0
めざし	中2尾 	40	1.1
しらす干し	大さじ1杯 	10	0.4
かまぼこ	1cm厚2切 	30	0.8
はんぺん	中1枚 	80	1.2
さつまあげ	小判型1枚 	30	0.6
焼きちくわ	半分 	40	0.8

食品名	めやす量	グラム数	塩分量(g)
ウインナー	1本 	20	0.4
ロースハム	1枚 	20	0.5
ボンレスハム	1枚 	20	0.6
ベーコン	1枚 	20	0.4
プロセスチーズ	スライスチーズ 	18	0.5
	3角チーズ 	20	0.6
マーガリン	小さじ2杯 	10	0.1
マヨネーズ	大さじ山盛1杯 	15	0.3
フレンチドレッシング	大さじ軽く1杯 	10	0.3

塩分を減らすための工夫



調味料は計量して使いましょう。

塩分の多い加工食品はできるだけ避けましょう。



しょうゆ、ソースなどは、かけるのではなく、つけて食べましょう。

レモンや酢、香辛料(コショウ、カレー粉、とうがらし、からしなど)を利用しましょう。

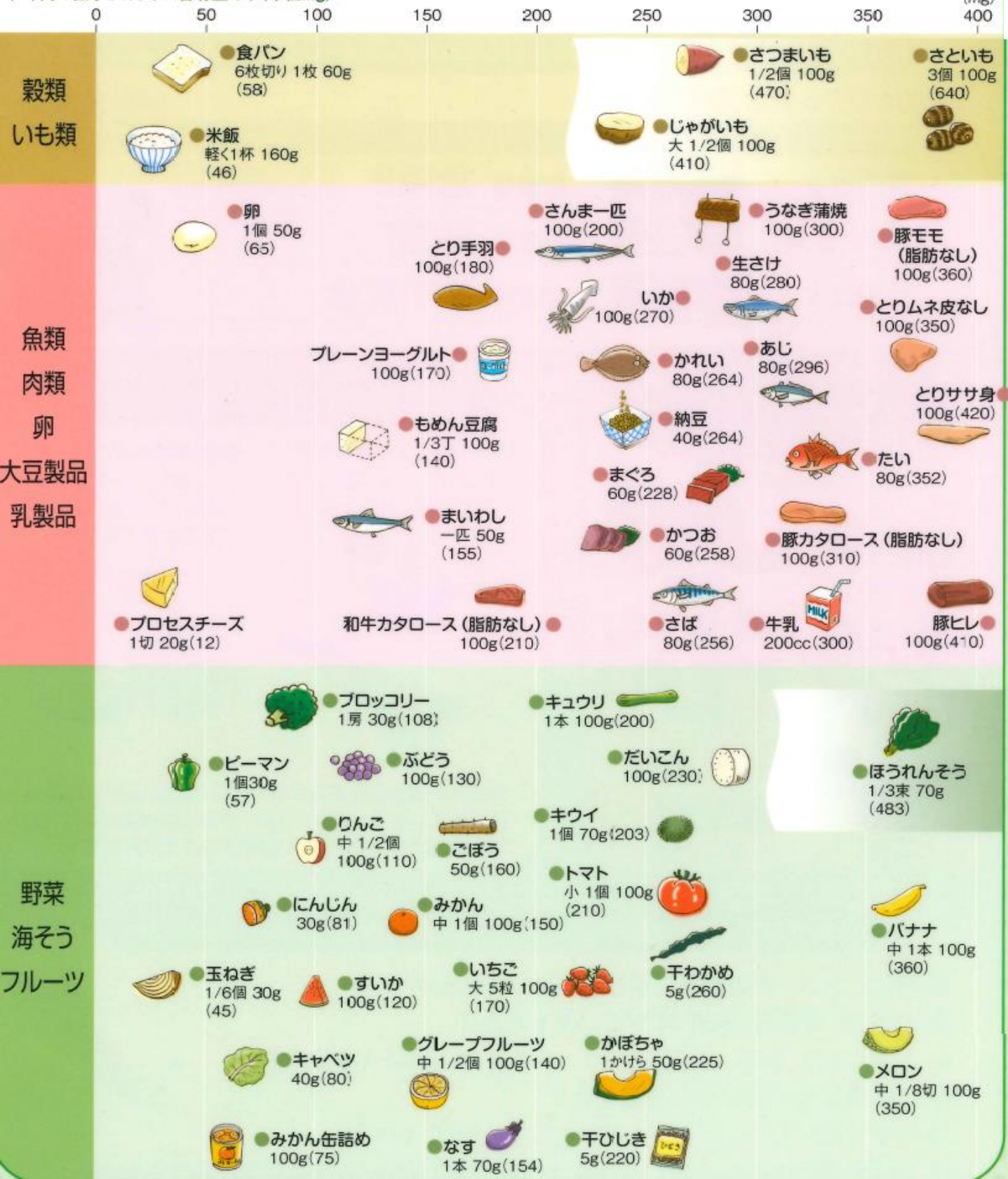


どの料理にも塩味を付けるのではなく、塩は1、2品に限って使いましょう。



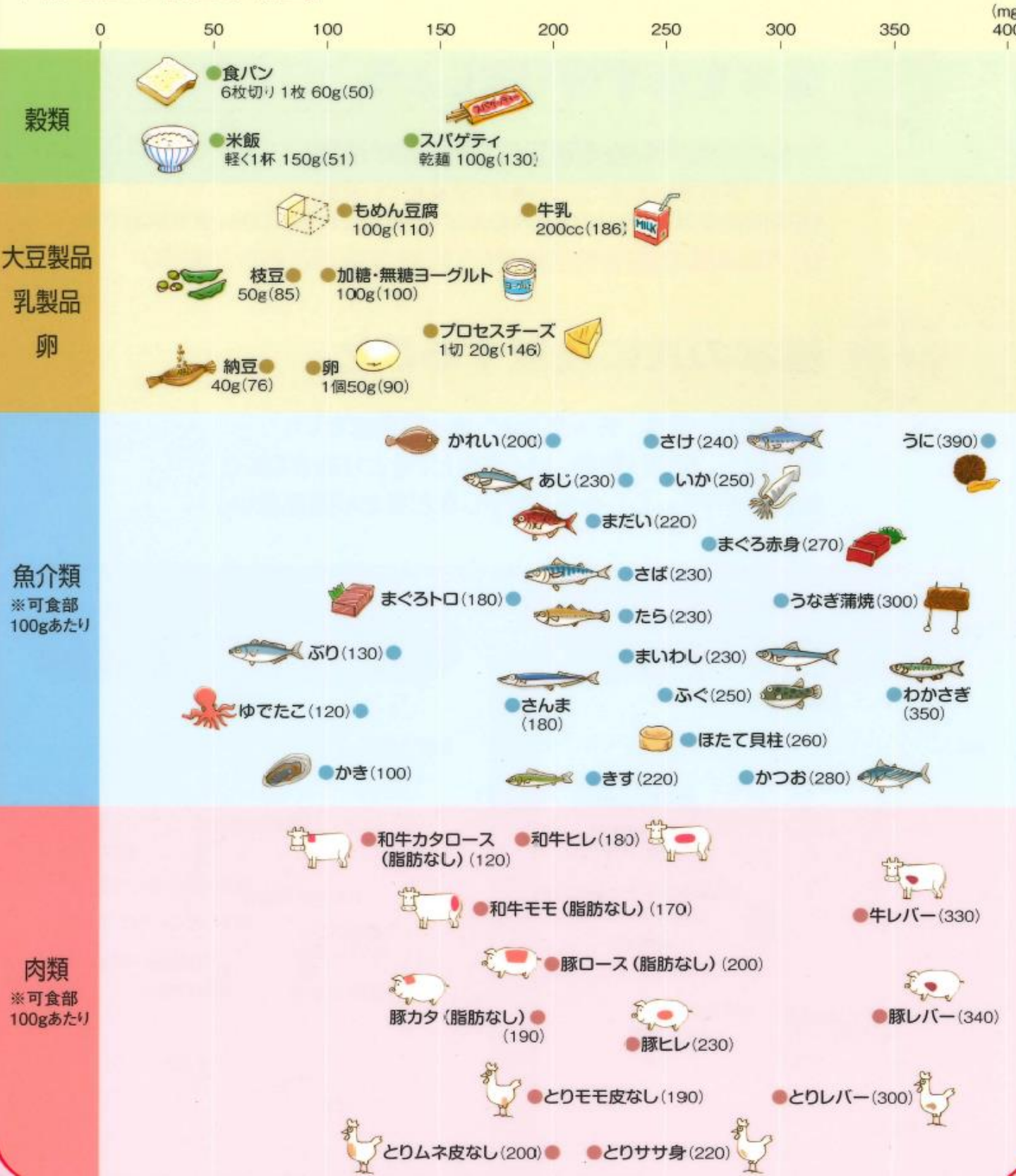
主な食品のカリウム含有量

()内の数字がカリウム含有量です(単位mg)



主な食品のリン含有量

()内の数字がリン含有量です(単位mg)



穀類

大豆製品

乳製品

卵

魚介類

※可食部
100gあたり

肉類

※可食部
100gあたり



社会医療法人財団

石心会