



## 腎臓病の食事 その1

腎臓病の進行を抑えるための食事のポイントは次の2つです。

- ① 塩分を摂り過ぎないようにする。
- ② たんぱく質を摂り過ぎないようにしつつも、必要なエネルギー(カロリー)を確保する。

今月号では、①の塩分のコントロールについて述べます。



### <なぜ塩分を摂りすぎるといけないのか？>

塩分を多く摂りすぎると、身体の中の水分量が多くなり、その結果、血圧が高くなったり、むくみが起こったりする場合があります。



### <塩分はどのくらいに抑えればよいのか？>

高血圧やむくみがあったり、病状が進んだ腎臓病では、塩分は1日6g未満にすることが勧められています。ただし、病気のタイプや塩分に対する反応の仕方等にも個人差がありますので、主治医の指示にしたがってください。高血圧等がなくても、塩分の摂取量が多いと腎臓に負担をかけます。厚生省では健康な男性で1日9g未満、女性で7.5g未満が理想としています。少なくともそれを目標にしましょう。

### <主な食品のおおよその塩分量 (g) > ※産地や地域など食品によって幅があります。目安としてご参照ください。

|                     |     |                    |     |                  |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|------------------|-----|
| ソース(中濃) 大さじ1        | 0.9 | チーズ(プロセス)1切れ(25g)  | 0.7 | ソーセージ1本(25g)     | 0.5 |
| 醤油(こいくち) 大さじ1       | 2.2 | そば(干しそばゆで)1束(260g) | 0.3 | あじ干物(まあじ)1枚(60g) | 1   |
| みそ(米みそ) 大さじ1        | 1.9 | 即席ラーメン1袋(120g)     | 7.7 | しらす干し 大さじ2(10g)  | 0.4 |
| ケチャップ 大さじ1          | 0.5 | そうめん(ゆで)1束(300g)   | 0.6 | 塩ざけ 1切れ(50g)     | 0.9 |
| マヨネーズ 大さじ1          | 0.3 | うどん(ゆで)1玉(300g)    | 0.9 | たらこ 中1腹分(80g)    | 3.7 |
| 食パン 6枚切り1枚(65g)     | 0.8 | ハム1枚(20g)          | 0.5 | かまぼこ 1/4本(50g)   | 1.3 |
| バター、マーガリン 大さじ1(13g) | 0.2 | ベーコン1枚(20g)        | 0.4 | ちくわ 1/2本(75g)    | 1.6 |

※文部科学省「食品成分データベース」により計算した。

### <外食食品に含まれるおおよその塩分量 (g) > ※お店や地域、量によって異なります。目安としてご参照ください。

|          |     |            |     |              |     |             |     |
|----------|-----|------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|
| かけそば(含汁) | 4~5 | カレーライス     | 3~4 | のり巻き(細巻 16個) | 4   | チーズバーガー     | 1~2 |
| ざるそば(含汁) | 3   | 親子丼        | 4~5 | 手巻き(2個)      | 1   | フライドポテト     | 0.5 |
| ラーメン(含汁) | 6   | 牛丼         | 3~4 | いなり(2個)      | 3   | パスタ(ミートソース) | 2~4 |
| 焼きそば     | 4~5 | うな重(並)     | 3~5 | たこ焼き(10個)    | 3~4 | ピザ          | 3   |
| 餃子(5個)   | 2~3 | にぎりずし(10個) | 3   | ハンバーガー       | 1   | ステーキ        | 3~5 |

※塩分量は、「慢性腎不全保存期のケア(医学書院)」のデータをもとに、「毎日の食事のカロリーブック(女子栄養大)」、「暮らしの食品成分表(一橋出版)」も参考に幅を持たせた。

### <塩分控えるための料理・食べ方の工夫>

- ☆ **新鮮な食材**を用い、食品自体の持ち味を生かす。
- ☆ **香辛料**(こしょう、カレー粉、唐辛子、わさび、からし、など)、**風味**(だし、しそ、ゴマ、にんにく、ねぎ、ハーブ類、など)、**酸味**を利用する(酢、レモン、など)。ケチャップ、マヨネーズも有効に使う。
- ☆ 焼き物などは、焦げ目を適度につけて、**香ばしさ**を出す。
- ☆ しょうゆは、**かけるより、つけて**食べる。
- ☆ 下味はつけない。食べるときに**表面に味をつける**とよい。
- ☆ 練り製品(ちくわ、かまぼこ、など)、加工食品(インスタント食品)は**塩分を多く含む**のでなるべく避ける。
- ☆ 漬物は、**浅漬**か、**一夜漬**がよい。
- ☆ 汁物や、めん類の**汁はなるべく飲まない**。

