

栄養だより



日本調剤

編集：高橋、塚邊、深町、小林
(管理栄養士)

3月9日は
世界腎臓デー

腎臓と透析について学ぼう！

慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか？日本人のCKD患者数は、約1,330万人（成人のおよそ8人に1人）と推計され、放置しておくと、末期腎不全となって**人工透析**や腎移植が必要になります。

慢性腎臓病 (CKD) とは？

腎臓は体内の余分な水分や塩分、老廃物などをろ過して、尿として体外へ排出する働きがあり、その機能は**年齢とともに低下**してしまいます。慢性腎臓病 (CKD) は、**腎機能の低下が慢性的に続く状態**で、初期には自覚症状が乏しいといわれています。また、CKD患者は心臓病や脳卒中などの**心血管疾患になりやすい**ことも分かっています。

チェックすべき検査値は？

CKDの早期発見・早期治療のために、まずは健康診断や定期検査で検査数値を確認しましょう。



【血液検査】血清クレアチニン値

クレアチンは血液中の老廃物質の一つで、腎機能低下によりろ過されず、血液中に蓄積されます。血清クレアチニン値を元に推算される**糸球体ろ過量 (eGFR)** も確認しましょう。

【尿検査】尿中たんぱく質濃度

市販の尿試験紙でも手軽にチェックできます。

参考文献：日本腎臓病協会、慢性腎臓病について、慢性腎臓病とは、腎機能をチェックしよう/一般社団法人全国腎臓病協議会、腎臓病について/全国健康保険協会、1月腎機能が気になったら

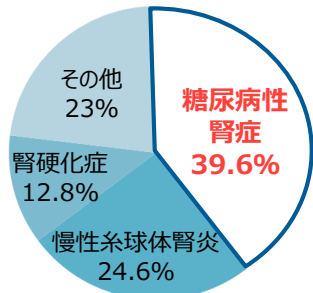
透析って何？

透析とは？

透析とは、人工的に血液中の余分な水分や老廃物を取り除き、腎臓に代わって血液をきれいにする治療法です。日本の透析患者の**総数は34万人**を超えており、透析治療の医療費は**年間で約480万円**かかっているといわれています。

慢性腎臓病 (CKD) になる原因

慢性腎臓病 (CKD) の原因はさまざまですが、人工透析に至る合併症として一番多いのは「**糖尿病性腎症**」です。



(2021年末：日本透析医学会統計調査)

糖尿病性腎症とは？

糖尿病の**三大合併症**の一つです。高血糖の状態が続くと腎臓のフィルターが詰まり、血液のろ過がうまくできなくなります。糖尿病の方は、**良好な血糖値を維持**することが大切です。

参考文献：一般社団法人日本透析医学会統計調査委員会、わが国の慢性透析療法の現況/一般社団法人全国腎臓病協議会、透析治療にかかる費用/キッセイ薬品、腎臓の働き～透析療法とは？/オムロン、怖い！3大合併症

腎臓の機能を守るためにできること



① 塩分の摂り過ぎに注意する

塩分の摂り過ぎは高血圧を招き、腎機能の低下につながるといわれています。減塩には、薄味でも物足りなさをカバーできる**酢や香辛料の使用**がおすすめです。

② 肥満を予防・改善する

肥満になると腎臓に流れる血液量が増え、腎臓の負担が大きくなってしまいます。

③ 禁煙する

喫煙は動脈硬化を促進し、CKDをはじめ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの危険因子になるといわれています。

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



腎機能が低下している中でも、野菜類やきのこと類を食べたいです。カリウム量を減らす調理方法を教えてください。

食材によって調理で減らせるカリウム量は異なります。それぞれに合った調理方法でカリウム量を減らせば、野菜類やきのこと類も食べられますよ。



管理栄養士

腎臓機能が低下している方

腎臓の機能が低下すると、食事で摂ったカリウムを尿中へ排せつしにくくなります。そのため、カリウムの摂取量に制限が必要となる場合があります。※食事制限のある方は、医師の指示に従いましょう。

カリウムを減らすポイント (調理法による減少率)

- ◆ 食材を一口大のサイズに切ってから、**水にさらしたりゆでこぼしたりして調理**しましょう。
- ◆ 果物は**缶詰の使用**がおすすめです。ゆで汁やシロップにはカリウムが溶け出ているので使用しないようにしましょう。

ほうれん草、キャベツ

〈ゆでる〉 〈水さらし〉
約46%減 約9%減

にんじん、ごぼう

〈ゆでる〉 〈水さらし〉
約20%減 約41%減

かぼちゃ、なす

〈ゆでる〉 〈他の調理法〉
約14%減 ほとんど減らない

えのき、しいたけ

〈ゆでる〉 〈焼く〉
約34%減 約4%減

参考文献：ヘルシーネットワークナビ、腎臓病について、カリウム・リンの制限/腎臓病食品交換表第9版治療食の基準、食品の食塩・カリウム・リンを減らす調理法

腎機能低下時の食事のポイント

筋肉や臓器、肌や髪はたんぱく質の材料となるたんぱく質ですが、腎機能低下時には、たんぱく質の摂取が多いと腎臓に負担がかかるため制限が必要になることがあります。しかし、一般の食品だけを使用して低たんぱく質の食事を準備すると、主食とおかずの両方が減ってしまいエネルギー不足に陥りやすくなります。そこで今回は、たんぱく質制限時でもエネルギーをしっかり摂るコツについて紹介します。

エネルギーをしっかり摂るコツ

※他疾患を合併している場合は、自己判断せず、主治医にご相談ください。

①低たんぱく質食品に切り替える

低たんぱく質食品の種類はさまざまで、パックご飯やおかずなども販売されています。主食や主菜をたんぱく質食品に切り替え、たんぱく質を調整しつつ、エネルギーを確保しましょう。



調理が難しい場合は、手軽に活用できる宅配食もおすすめです。

②糖質・脂質でエネルギーを補う

砂糖・油脂類はたんぱく質をほとんど含まないため、エネルギー源として活用することができます。



【MCTオイル】

速やかにエネルギーになるため脂肪になりやすい油です。

【粉飴】

砂糖と同量で同じエネルギー量ですが、甘さは1/8程度と控えめのため、多量に使い、手軽にエネルギー量をアップできます。

③調理法を変える

調理法や調味料によってエネルギー量をアップさせることができます。焼く、炒める、揚げるなど調理法を一工夫しましょう。

例)



ゆで卵
(67kcal)



目玉焼き
(124kcal)
※油を使う



スクランブルエッグ
(191kcal)
※バターと牛乳を使う

④間食を摂る

食事が低下している際は、たんぱく質、カリウム、食塩の量を抑えつつ、間食からもエネルギーを確保しましょう。

【たんぱく質が少ない間食】

くずもち
いろいろ



治療用特殊食品
(クッキー、ゼリー)



参考文献：ヘルシーネットワークナビ,腎臓病について,適切なエネルギーの確保/~キッセイのヘルスケア情報~おいしい365日,食事のポイントvol.7,間食を摂るときのポイント

おすすめレシピ ~低たんぱく質主菜~

フカヒレ風煮込み



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	223kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	7.0g
炭水化物	34.9g
食塩相当量	0.9g
カリウム	150mg

マロニーをフカヒレに見立てて作る、豚バラのうま味が染み込んだ鍋料理です。マロニーはでんぷん(炭水化物)が原料なのでたんぱく質量を抑えつつエネルギー量もアップできます。

【作り方】

1. 白菜は4cm長さのザク切りにする。鶏ささ身は筋を取り除き、そぎ切りにする。土鍋に分量の水を入れて火にかけ、鶏ささ身を入れる。白菜の芯の部分、豚バラ肉を順に重ねる。
2. さらに白菜の葉、マロニーを重ねて、ふたをする。マロニーが透明になったら、Aを加え、煮汁となじませる。器に取り分け、煮汁をかけ、好みで一味唐辛子を振る。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

【材料(4人分)】

マロニー	150g	A	酒	大さじ1・1/3
白菜	120g		淡口醤油	小さじ2
鶏ささ身	1本		オイスターソース	小さじ2
豚バラ肉 (薄切り、10cm長)	50g		ごま油	小さじ1
水	3カップ		ラー油	大さじ1/2
			一味唐辛子	少々

全国で栄養相談ができるようになりました

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、薬局にご来局いただくなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポートいたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

薬剤師によるオンライン服薬指導も実施しています。詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定休日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ!「お薬手帳プラス」>>

