

初期には自覚症状はありませんが、進行すると食欲低下・倦怠感・疲れやすいなどの症状が出てきます。腎機能が落ちると、本来なら腎臓から排泄されるはずのクレアチンや尿素窒素などの老廃物が体内に蓄積されるためです。

これを放置しておくと『腎不全』になります。

1. 塩分制限

塩分は腎臓から排出されるため、とりすぎは腎臓に負担をかけます。

漬物・梅干し・つくだ煮・みそ汁など塩分の多い食品や味付けの濃いものは控えましょう。また、外食や調理済み食品の多様により、知らず知らずのうちに塩分過多となりがちです。使用頻度を控え、素材そのものの味を楽しみましょう。

*塩分の多い食品や料理は、裏面をご参照下さい。



2. タンパク質の制限

たんぱく質を摂りすぎると、老廃物がたくさん出るため、腎臓に負担がかかります。腎臓の負担を最小限に抑えるには、良質なタンパク質を適量とること（摂りすぎないようにすること）が大切です。

【たんぱく源となるもの】

動物性食品（肉・魚介類・卵など）・豆類（豆腐・納豆等豆類）・乳製品など



〈三大栄養素の働き〉



3. カロリーを適切にとる

エネルギーが不足すると、摂取したタンパク質を有効に利用することができません。指示されたエネルギー量を上手にとることが大切です。おかずが少ないため、意識しないとカロリーが不足します。体重が減少すると逆に腎臓に負担がかかるため、体重を維持することが重要です。出来るだけ、ごはんはしっかり召し上がってください。

【カロリーを上げる工夫】

- ①ご飯をしっかり食べる
- ②油を使う頻度を増やす：油は少量で高カロリーです。天ぷらやフライなど、揚げ物を上手に利用しましょう。サラダならマヨネーズ、パンにはバターやマーガリンがお奨めです。チャーハンやかた焼きそばなど、主食に油を使うのも効果的です。
- ③特殊食品を使う：たんぱく質が少なく高カロリーな菓子類など、医師・栄養士と相談した上で上手に利用しましょう。



4. カリウムについて

カリウムは腎臓から排泄されているため、腎不全になると、血液中にたまりやすくなります。血液中のカリウム値（カリウム (K) 正常値：3.5~4.5mEq/l）が高くなると不整脈などをおこす危険があるため、値が高い方は、医師・栄養士と相談した上で食品中のカリウムを制限する必要があります。

カリウムは水に溶ける性質があるため、野菜類をゆでこぼす方法が勧められます。実際には、野菜を流水にさらしたり、茹でこぼしたりするとカリウムが水に流出して減少するため効果的です。

【カリウムが多い食品】

果物・生野菜・肉・魚類はカリウムが多いので注意しましょう。特にジュース類や健康食品の類（クロレラ・青汁等）は控えます。



5. 水分量について

主治医の指示に従ってください。

減塩の工夫

POINT

●加工食品を控えめに

調味料を控えるだけではなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。



●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風スープ類などは、おわん1杯で約2gの塩分が含まれます。なるべく汁物は控え、飲む時も具たくさんしたり、量を7分目にするなど工夫します。



●めん類も1日1杯以下つゆを残す

うどんやそばなど和風のめん類でも、1人前の塩分は4-5g。ラーメンはさらに7-8g！つゆを飲まずに食べても半分は口に入りますのでご注意ください！

●新鮮な材料で料理を！

料理には、はじめから食塩が含まれる加工品ではなく、新鮮な材料を使いたいもの。素材が新鮮なら、薄味でもおいしくたべられます。また、レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。



●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味や香辛料(わさび・唐辛子など)、香味野菜(しょうが・ねぎ・しそなど)を上手に使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用します。

●洋風の食事を取り入れて

洋風の食事は、和風の献立より低塩分。塩分の気になる人は、脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。



*パンには塩分があるので、おがきが薄味でも気になりません。また、油を使うと薄味でもおいしく食べられます。

風邪にも
ご注意



風邪をはじめとする感染症は腎臓の機能を下げることがあります。

たんばく質の
取りすぎに注意



たんばく質が燃焼した後の老廃物は腎臓に負担をかけます。

たばこは
ガマン



たばこは高血圧との関係が深く、高血圧は腎臓に負担をかけます。

塩分は
控えめに



塩分の取り過ぎによる高血圧は腎臓に負担をかけます。

疲れを
ためない



過労は腎臓の機能を下げます。

お酒は
ほどほどに



飲み過ぎは血圧を上げ、高血圧は腎臓に負担をかけます。