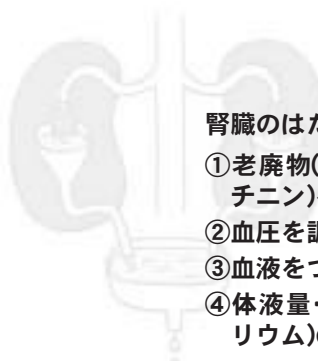


# CKD(慢性腎臓病)の食事

文=金子 和恵(管理栄養士)



## 腎臓のはたらき

- ①老廃物(尿素窒素、尿酸、クレアチニン)を体の外へ出す。
- ②血圧を調整する。
- ③血液をつくる。
- ④体液量・電解質(ナトリウム・カリウム)のバランスを調整する。

## 腎

臓は左記のようなはたらきがあり、CKDのように腎臓の機能が低下すると、これらのはたらきが十分でなくなり、体に不要な老廃物を体の外に捨てられなくなったり、電解質が必要以上に増えすぎてしまうため、CKDが進行するとたんぱく質やナトリウム・カリウムの量を控えるなどの食事療法が必要になります。

要になります。そうならないためには、CKDの発症と強く関係している糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病を予防すること、それらの生活習慣病を適切に治療することが大切です。食事では食べすぎない、飲みすぎない、食塩をとりすぎないが基本となります。

食塩のとりすぎが高血圧の原因になるのはよく知られていることですが、食塩をとりすぎると腎臓の仕事を増やすことになり、CKDの進行も早めてしまいます。CKDの食事療法の食塩摂取量の目安は3g以上6g未満です。平成28年国民健康栄養調査における成人の食塩摂取量は1日9.9gで、それと比較すると1日4〜7g減塩が必要とされます。そのためには、食材や料理を選ぶとき、料理を作るとき、食事を食べるときなどは常に減塩を心掛けなければなりません。

**減塩のためのこんなことから始めてみよう！**

しょう油や味噌などの調味料を減塩のものに替える。

(食塩相当量) 大さじ一杯(15ml)

● 塩  
こいくちしょう油 (約2.5g)

● 塩  
減塩しょう油 (約1.5g)

**約40%の減塩**

(食塩相当量) 大さじ一杯(18g)

● 塩  
みそ (約2g)

● 塩  
減塩みそ (約1~1.5g)

**約20~50%の減塩**

味噌汁などの汁もの回数や一回の量を減らす。

味噌汁の塩分は、かなり薄味

にしても一杯およそ1gなので、毎食飲みたい人は一回の量を減らしましょう。小さいお椀に替えると一回の量が減らせます。もちろんおかわりはダメ！

一般的なお椀1杯(だし150ml)  
(食塩相当量約1.2g)

小さいお椀1杯(だし100ml)  
(食塩相当量約0.8g)

**約30%の減塩**

焼き魚は塩魚(塩サケ・塩サバなど)や干物(ホッケ・カレイ・アジ・めざしなど)ばかりにならないようにする。

この他にも、納豆のタレを半分にするだけで、0.2〜0.4g減塩できます。一回の減塩量は少なくともそれを積み重ねて、一日1g減塩すると一年間で350g以上減塩したことになります。ちよつとずつの工夫が腎臓をいたわることになります。