

生活習慣病対策講座
慢性腎臓病 CKD編

腎臓にやさしい食生活



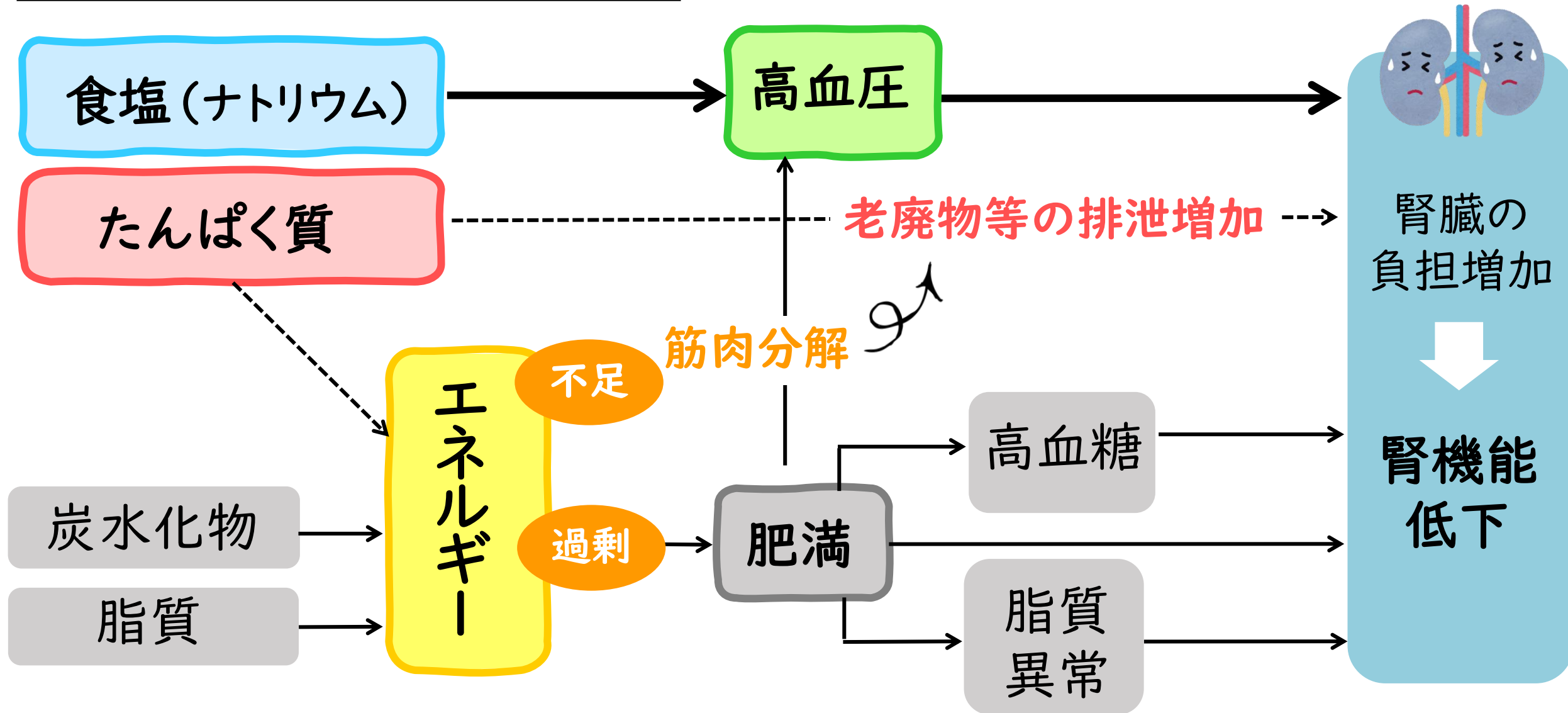
ふじキュン♡

公益財団法人 藤沢市保健医療財団
管理栄養士

腎機能低下を予防する食事のポイント

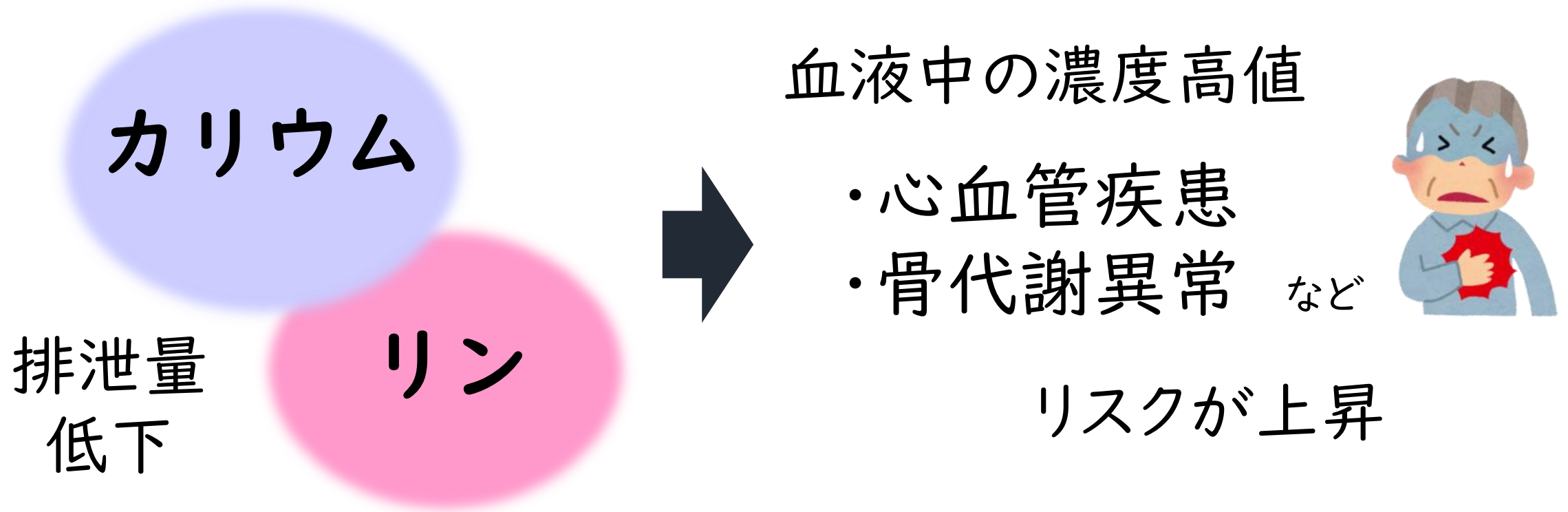
①腎臓に負担をかけない

【矢印(→)はCKDの重症化に影響を与える】



腎機能低下を予防する食事のポイント

②腎機能低下に伴う体液バランスを整える



慢性腎臓病 (CKD) に対する食事の基準

◎体重は基本的に標準体重 (BMI=22) を用いる

サルコペニアを合併した CKD における上限の目安

CKDステージ	エネルギー (kcal/体重kg/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)	たんぱく質 (g/体重kg/日)	たんぱく質 (g/体重kg/日)	
G1 [GFR ≥ 90]	25 ~ 35	< 6.0	制限なし	過剰な 摂取をしない	1.5 過剰な摂取を避ける	G1
G2 [GFR 60 ~ 89]						G2
G3a [GFR 45 ~ 59]						G3a
G3b [GFR 30 ~ 44]			制限優先 左表同様	G3b		
G4 [GFR 15 ~ 29]			制限緩和 1.3	G4		
G5 [GFR < 15]			制限を優先するが、 緩和する場合 0.8	G5		

1日の必要エネルギー量の計算方法

※主治医からの指示エネルギーを優先しましょう

標準体重
BMI

22

×

身長(m)

×

身長(m)

=

目標体重 (kg)

活動の目安	身体活動量
座って行う活動や在宅が多い	25~30
毎日の運動や外出の習慣がある	30~35
一日のほとんど立つ、活発な運動を行う	35

身体活動量	エネルギー (kcal)
30	
145cm	1400
150cm	1500
155cm	1600
160cm	1700
165cm	1800
170cm	1900
175cm	2000

目標体重

×

身体活動量

=

必要エネルギー

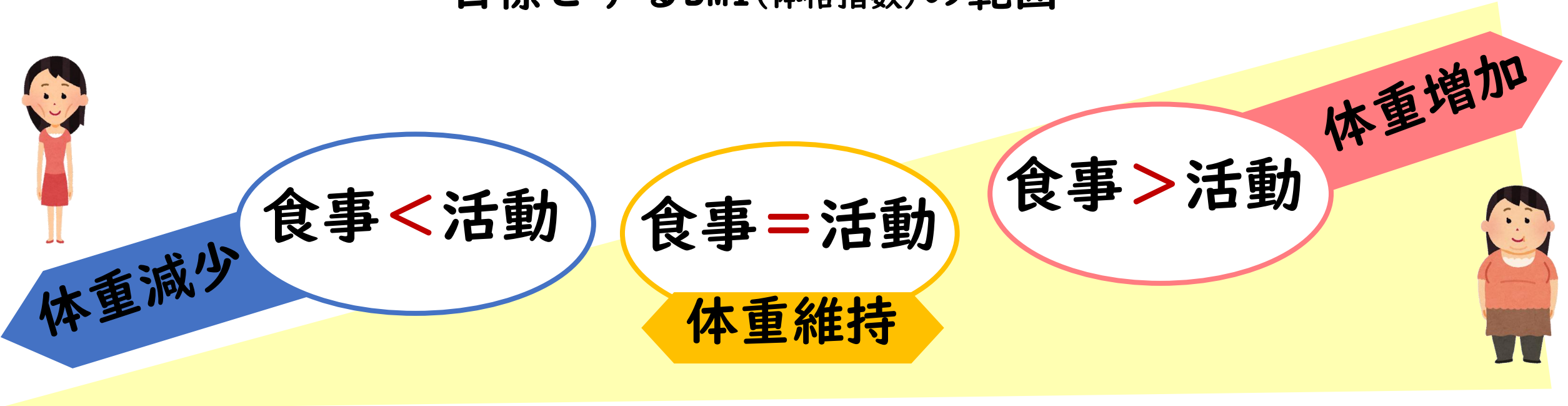
kcal / 日

体重変化で食事量を評価する

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m}$$



目標とするBMI(体格指数)の範囲



1日のたんぱく質量の計算方法

※主治医からの指示量を優先しましょう

ステージ	たんぱく質 (g/体重kg/日)	サルコペニア合併 上限(g/体重kg/日)
G1	過剰な 摂取をしない	1.5
G2		
G3a	0.8~1.0	1.0/1.3
G3b		
G4	0.6~0.8	0.8
G5		

体重当たりの
たんぱく質

目標体重

× =

たんぱく質

g/日

身体の状態によって異なるため
制限は主治医と要相談!



主なたんぱく源になる食品

主菜

肉・魚介類・卵・大豆製品

乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズ等

菓子類



肉・魚 60g たんぱく質 12g程度



豆腐 100g 納豆 40g
卵 1個 たんぱく質 6g程度



チーズ 1個 牛乳 100g



ヨーグルト 85g

たんぱく質 3g程度



基本の食事 目安量

主食

1食のごはん量(g) = 1日のエネルギー必要量から「0」をとった値

ごはん100g相当: 食パン6枚切り1枚(60g)、乾麺40g、シリアル40g



朝・昼・夕
1日3食

副菜

野菜・海藻・きのこ

1日350g以上

1食 100~120g (両手いっぱい野菜)



主菜

肉・魚介類・卵・大豆製品

※練り製品など加工食品も含む

1食 手のひらサイズ 1~2つ | 1日4~5つ



乳製品

1日 右の2つ分

- ①牛乳コップ半分(100ml)
- ②ヨーグルト小パック1つ(100g)
- ③チーズ1個or1枚

たんぱく質制限が必要な場合※

たんぱく質

50g程度

40g程度

主菜と乳製品を
合わせて

5つ分

4つ分

※あくまで目安量です。指示単位がある方は腎臓病食品交換表等を参考にしましょう

たんぱく質の質

体内で合成することのできないアミノ酸
=必須アミノ酸(全9種)

アミノ酸価(たんぱく質の栄養価を評価するもの)

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品=100
白米、パン、麺類=100未満

参考：日本食品標準成分表2020年版(七訂)アミノ酸成分表編

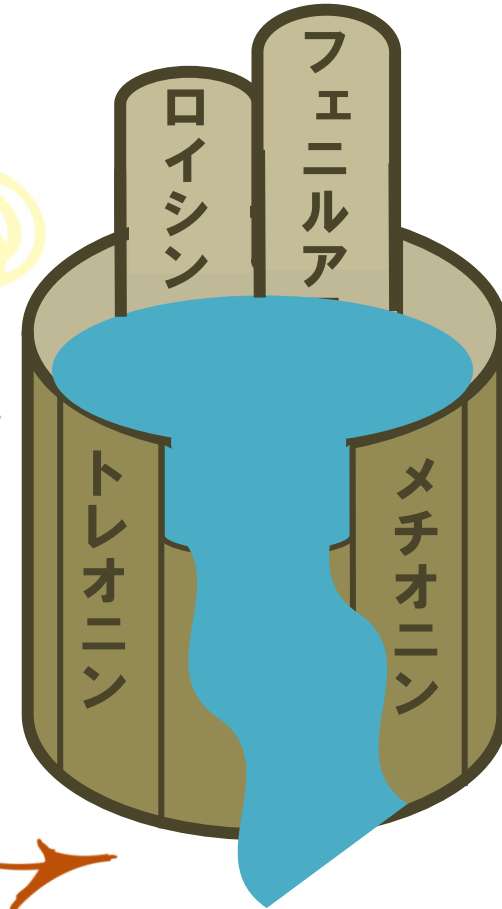
他の食品で補うことで
アミノ酸の補足効果により
栄養価が改善する

アミノ酸価100未満
水が入るのは欠けた高さまで

アミノ酸価100
桶いっぱいに入水が入る

たんぱく質の利用効率

桶に入る水の量でイメージ



基本の食事 目安量

いも類

1日 手のひらサイズで1つ

各種いも・かぼちゃ・れんこん・とうもろこし



果物

1日 100~200g

1種類の場合: バナナ1本・りんご半分・みかん2個

調味油・調理油

1日 大さじ1杯

各種油
バター、マーガリン
マヨネーズなど

ステージ	カリウム(mg/日)
G1	制限なし
G2	
G3a	
G3b	≤ 2000
G4	≤ 1500
G5	

カリウムが多い食品



副菜 野菜・海藻

いも類 果物

カリウムや食物繊維の
十分な摂取は、高血圧の予防に!



高カリウム血症の場合、制限が必要
(血清カリウム6.0mEq/L以上)

自己判断で制限しない!
主治医と要相談!



カリウム制限のステップ

- ① たんぱく質摂取を適正にする
- ② 野菜・果物の食べ過ぎを是正し、カリウムの多い食材に偏らない
- ③ 調味料の使用量を減らす
- ④ 調味料を変更する
- ⑤ 野菜・果物を茹でこぼす

果物の缶詰・ジャム



シロップや砂糖で加工されている

カリウムが減少

BMIや血糖が高い方は、注意!

100g当たりのカリウム量

肉・魚：300~400mg前後

野菜：200~600mg前後

肉・魚の見直して
リン過剰対策

調理による栄養素の変化

ゆで調理による野菜類の成分変化率

(%)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	VB1	VB2	VB6	葉酸	VC
花菜	78	64	92	79	79	82	71	70	60	56	79	53
葉茎菜	66	54	83	72	78	68	75	50	49	50	55	43
根菜	78	80	93	86	88	90	88	78	81	74	84	66
果菜	87	86	98	88	92	99	81	87	89	75	81	58

参考：日本食品標準成分表2015年版(七訂) 表25-調理による成分変化区分別一覧

栄養の損失

ゆで・水さらし > 焼き・レンジ

クイズ回答

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	食塩 g
	363	12.0	6.3	63.1	3.5	463	0.4
	349	16.8	9.9	48.2	4.2	626	1.4

A

ごはん 150g
卵 1個



レタス 30g
わかめ 30g (水戻し)
トマト 100g

たんぱく質

g

カリウム

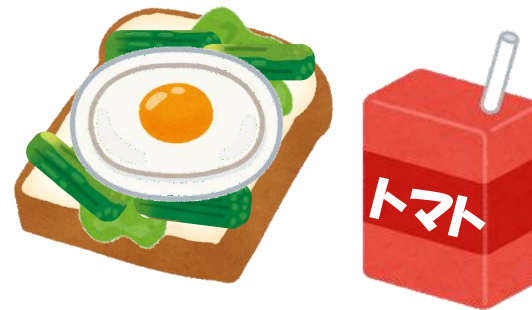
mg

カリウム

mg

B

食パン 8枚切2枚
卵 1個



レタス 30g
ほうれん草 30g (ゆで)
トマトジュース 100g

たんぱく質

g

カリウム

mg

カリウム

mg

塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

(参考：土橋卓也ら「血圧」2013)

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない

	3点	2点	1点	0点
醤油やソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より 少なめ

○をつけた個数	3点×	2点×	1点×	0点×
小計	点	点	点	0点
合計	点			

塩分チェックシートの評価

0~8点

食塩はあまりとっていないと考えられます

引き続き減塩に取り組みましょう!

9~13点

食塩摂取量は平均的と考えられます

減塩においてあと少し!

14~19点

食塩摂取は多めと考えられます

20点以上

食塩摂取はかなり多いと考えられます

減塩の工夫や食生活の見直しが必要

減塩するために

食塩量を知る

1食量 / 1回量を目安に確認しましょう

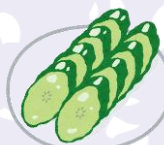


栄養成分表示		例
1食(74g)当たり		
熱量	274kcal	
たんぱく質	15.2g	
脂質	16.8g	
炭水化物	35.4g	
食塩相当量	4.8g	

加工食品はパッケージの裏側など

きゅうり漬物

小皿=30g



ぬか漬け: 食塩1.6g

塩漬け: 食塩0.8g

ちくわ

1本=50g



食塩1.1g

塩ざけ

1切=100g



食塩1.8g

しょうゆせんべい

1枚=20g



食塩0.3g

ステージ	食塩(g/日)
G1	<6
G2	
G3a	
G3b	
G4	
G5	

減塩のコツ:塩分の高い食品

加工食品

- 頻度を減らす
- 量を減らす
- 1食に重複させない

毎日の固定メニューは
食塩の少ないものに変える



食パン



ごはん

食塩0.7g減

1回量 食塩0.6gを超える食品に注意

漬物

梅干し、浅漬け

弁当に添えてある物(柴漬け、たくあんなど)
キムチ、ザーサイ など

魚加工品

練り製品

(ちくわ、はんぺん、さつまあげ、かまぼこなど)
干物、塩辛、明太子 など

肉加工品

ウィンナー、ハム、ベーコン、生ハム など

その他

パン、チーズ、菓子類、飲料など

減塩のコツ:塩分の高い食品

🍴 めん類、汁物

- めん類、汁物は合わせて1日1回まで
- 汁を飲まない(麺や具だけ食べる)
- 汁を減らすor具たくさんにする



みそ汁1杯
食塩2g程度



そば1杯
食塩3g超え



ラーメン1杯
食塩4g超え



具たくさんイメージ写真

汁を残す場合、
口に入る食塩は40%程度に!

汁が減ることによって食塩約0.5g減

インスタント スープ・みそ汁
半分にして、お湯も半分に!

減塩のコツ:調味料

食塩を含む調味料

- 計量して(なにかに受けて)使い過ぎを防止
- 「かける」よりも「つける」
- セルフ調味は食べる直前に
- 下味の塩、癖になっている調味料を控える

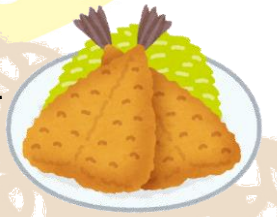


ドレッシングなども

スプーンを
使用してかける

使っている量を把握する

ソース・ケチャップなども



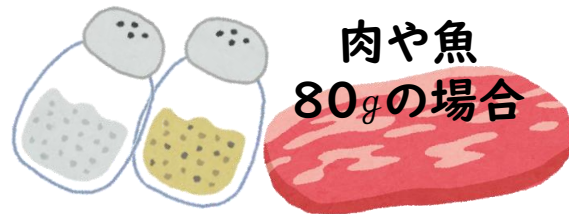
食べる直前につける

よくあるワード「塩少々」

約0.5g



仕上げにパパッと



肉や魚
80gの場合

下味の塩コショウ

「塩こしょう」の調味料は
一体型よりも独立型で!

- かけない
- コショウだけ
(香辛料等だけ)

減塩のコツ:調理

🍴調味の順番



砂糖

さ

塩

し

酢

す

醤油

せ

味噌

そ

甘味の浸透には
時間がかかる

水分を出す

→
入れる
順番

風味や酸味のある調味料

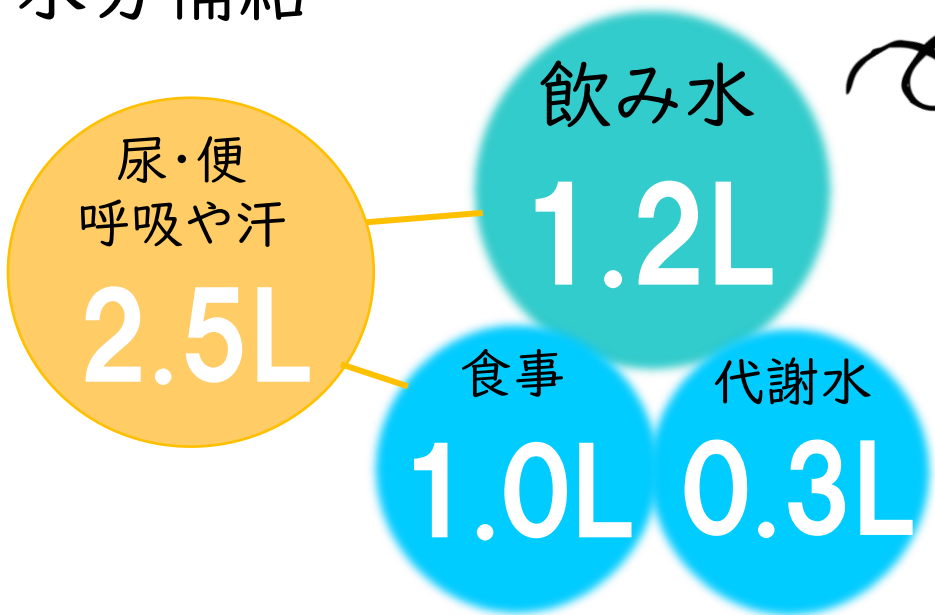
加熱によって酸味や風味が損なわれる

あとから入れて味が活きる

醤油・味噌の入れすぎ防止に!

※料理によって順番が異なる場合があります。

水分補給



日常の水分補給に適している飲み物

ノンカフェイン
ノンエネルギー
水、麦茶、炭酸水 など



「のどが渇く」前からこまめに飲む*

健康に配慮した飲酒量

1日の純アルコール量

男性 20g未満

女性 10g未満

×






休肝日
週1回以上

参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）

アルコール20gの酒量 (ml)

= 2500 ÷ アルコール度数 (%)

純アルコール20g相当量

日本酒	焼酎	ビール	ウィスキー	ワイン
 日本酒 アルコール15%	 焼酎 アルコール25%	 ビール アルコール5%	 ウィスキー アルコール43%	 ワイン アルコール14%
180ml	110ml	500ml	60ml	180ml
1合	1合弱	中瓶1本	シングル 2杯	グラス 2杯

腎臓にやさしい食生活のために

食事制限の必要性、身体の状態 を、かかりつけ医に確認を！

食事で腎臓に負担をかけない

- 減塩に取り組む
- 適正体重を維持できる食事量をとる
- 主菜、乳製品（たんぱく質）は適量で
- こまめな水分補給



主食に含まれるたんぱく質

食品例	たんぱく質 (g)
白米ごはん 150g	3.8
玄米ごはん 150g	4.2
食パン8枚切り2枚 90g	8.4
クロワッサン 55g	4.3
ゆでうどん1玉 240g	6.2
乾麺そば 60g	8.4
乾麺そうめん 60g	5.6
コーンフレーク60g	4.7
もち 105g	4.2

カリウムが多く、特に気をつけたい食品

食品群	食品
野菜	生野菜、青菜類、根菜、枝豆などの豆類
果物	メロン、キウイフルーツ、かき、もも
芋	じゃがいも、さつまいも、山芋類、里芋
乾物	ドライフルーツ、海藻類、ナッツ類
飲料	濃いコーヒー、緑茶(玉露)、ココア
健康食品	青汁

食品例	カリウム(mg)
アボカド半分 100g	590
バナナ1本 100g	360
じゃがいも中1個 100g	410
コーヒー1杯 200g	130