

今号の特集は「慢性腎臓病」です。腎臓の機能は一度低下すると元の状態に戻ることはなく、最終的に透析療法が必要になる場合があります。食事療法を継続し腎臓の負担を軽くすることで進行を遅らせることが可能です。

慢性腎臓病の食事Q & A



腎臓にはどんな役割があるんですか？

腎臓は背中側の腰の上あたりに左右1個ずつある臓器です。尿を作って老廃物や余分な水分を体外に排出したり、血圧の調節、電解質の調節などたくさんの役割を担っています。高血圧や高血糖状態が続くと腎臓に負担がかかり徐々に機能が低下していきますが、初期はほとんど症状がありません。

慢性腎臓病と診断されたら、食事では何に気を付けたら良いですか？

塩分制限、たんぱく質制限、エネルギーの確保が基本です。カリウムやリン、水分の制限が必要な場合もあります。具体的にどの程度制限するのかには個人差があるので必ず医師の指示に従ってください。

今日からできることはありますか？

高血圧やむくみ予防のため、まずは塩分制限から取り組んでみましょう。調理時に塩分を控えるほか、食卓で使用する醤油なども量を減らします。また麺類や汁物は食べ方を工夫するだけで塩分摂取を減らすことができます。具体的な方法は右側の記事をご覧ください。

美味しく塩分制限するための工夫

① 献立は味にメリハリを
1品はしっかりと味をつけ、他を薄味にすると満足感が得られます。

② 香りや酸味、辛みを活用し風味豊かに。



③ 調味料は「かける」より「つける」
料理に直接かけるより、小皿に出して少量つけるほうが摂取量をおさえられます。



④ 麺類は汁を残す。



⑤ 加工食品を減らす。



調味料いらず！美味しく減塩！

青のり揚焼蓮根



【材料】 ・蓮根 120g(3cm)
2人分 ・ごま油 大さじ1
・青のり 適量

- 【作り方】
- ① 蓮根は皮付きのまま1cm程度のイチョウ切りにし、水にさらす。
 - ② フライパンにごま油を中火で熱し、蓮根を揚焼き(通常より多めの油で焼くこと)にする。香ばしく焼き目がついたら裏返し、火が通るまで2-3分焼く。
 - ③ 油をきってから青のりをまぶして、できあがり。

ごま油と青のりの香りが食欲をそそります！
【1人前】エネルギー:190kcal たんぱく質:2.3g 塩分:0.1g

ポイント

冬に出回る蓮根は噛み応えがあり満足感が得られる食材です。ごま油と青のりの風味で醤油などの調味料を使わなくても美味しく食べられます。他にも、一味、山椒、鰹節などを使ってアレンジも可能です。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

温かい鍋料理や汁物の美味しい季節になりました。「汁物は1日1杯まで」と言われるほど汁物は塩分の多い料理の定番とされていますが、具だくさんにする、生姜などの薬味を入れて調味料を少なくする、お椀を小さくするなどの工夫で塩分をカットすることができます。まずはご自身のできそうなことからチャレンジしてみてください。



次号のテーマは「かくれ鉄不足を防ぐには？」 鉄欠乏性貧血の食事です。

