



札幌医科大学附属病院 臨床栄養管理委員会 栄養指導部会

慢性腎臓病

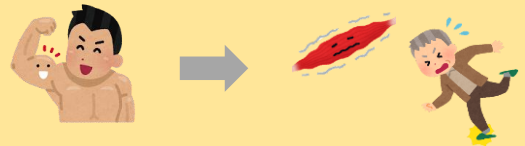
慢性腎臓病とは、腎機能の低下や腎臓の障害を示唆する所見が、慢性的に持続する状態。



食事に求められる栄養は、
 ①高エネルギー(高カロリー)
 ②**低たんぱく質**
 ③塩分やカリウム、水分量の調整
 (腎臓病のステージにより異なる)

フレイル

フレイルとは、老化に伴う機能(筋力)低下を基盤とし、様々な健康障害に陥りやすい状態。



食事に求められる栄養は、
 ①高エネルギー(高カロリー)
 ②**高たんぱく質**
 ③各種ビタミンやミネラルの調整
 (各年齢で必要量は異なる)

概要

栄養

食事

注目!

どちらの場合も、しっかりと食事(栄養)を摂取しましょう！
 しかし、たんぱく質の必要量は双方で異なります。

食事で実践できる工夫は、
 ①間食・補食を活用する
 ②**主菜(肉・魚など)の量を調整**
 ⇒**半量～1人前量(低たんぱく質)**
 ③減塩調味料や調理方法の工夫

食事で実践できる工夫は、
 ①間食・補食・栄養剤を活用する
 ②**栄養価の高い食材**を選択
 ⇒**肉や魚を1人前(高たんぱく質)**
 ③1人前量の野菜・果物を摂取

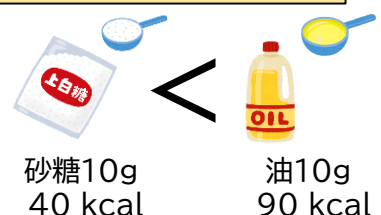
低たんぱく質の食事と高たんぱく質の食事、真逆の内容だわ。
 いったい、どのようにしていけば良いのかしら??

たんぱく質量は医師の指示のもと腎機能にあわせた量に留めて、
 別の栄養素で必要なエネルギーを補っていきましょう♪

ポイント

脂質を活用してエネルギーを補おう!

エネルギーは、①たんぱく質、②脂質、③炭水化物(糖質)から構成されており、**たんぱく質を制限する方は、脂質と炭水化物を多く摂取する事で、高エネルギーの食事療法を実践することが可能です。**
 また、脂質は他の2つの栄養素と比較して、同量でも高エネルギーの摂取が可能です。



2倍以上!



洗い物削減の簡単レシピ ☆少量高エネルギー☆

ピーナッツバタークッキー



〈材料〉クッキー20個程度

- ホットケーキミックス 200 g
- ピーナッツバター 100 g
- サラダ油 50 g
- 卵 1 個

栄養成分表示 (1枚あたり)			
エネルギー	92 kcal	食塩相当量	0.2 g
たんぱく質	2.1 g	カリウム	60 mg
脂 質	5.7 g	リ ン	40 mg
炭水化物	8.7g	食物繊維	0.6 g

〈作り方〉

- ① ファスナー付きポリ袋にピーナッツバターを入れ、手で揉んで軟らかくする。
- ② サラダ油と卵を①の中に入れ、再度揉んで、生地を馴染ませる。
- ③ ホットケーキの粉を②に入れて、生地がまとまるまで揉んで混ぜる。
- ④ 生地がまとまったら、7mm程度の厚さまで生地を伸ばす。
- ⑤ ④の生地をヘラを使い20等分に切り分ける。
- ⑥ クッキングシートを敷いた天板に⑤を重ねない様に並べ、180度で15分焼く。

おすすめ!

手が汚れない!



ポイント

生地が軟らかい場合は、冷蔵庫で寝かせよう!



栄養指導のご案内

〈対象疾患〉

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、**腎臓病**、肝臓病、膵臓病、痛風、高度肥満症、貧血、消化管術後、胃・腸疾患、小児食物アレルギー、がん、**低栄養**、嚥下機能低下など

※栄養食事指導料が生じますのでご了承ください。

「私の腎機能では、たんぱく質はどのくらいの量を摂取した方が良いの？」
など食にまつわるお悩み、
管理栄養士に相談してみませんか？
入院中でも外来でもお話できます!



ご希望の方は
医師や看護師まで
お申し出ください。

※現在はマスク着用、
換気に配慮し実施しています。

アンケートにご協力お願いいたします



スマートフォンで
QRコードを読み取る

アンケートに答える
(所要時間約5分)

〈送信〉ボタンを押す

いただいたご意見は、今後の「栄養・食生活だより」作成の参考とさせていただきます。

