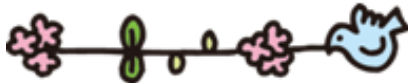




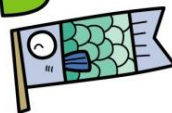
INOKUCHI



Vol. 72

5

2018年 月発行



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

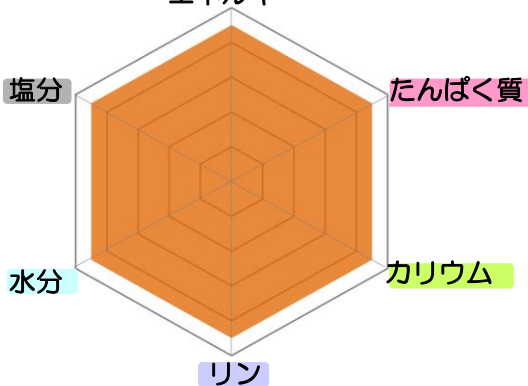
栄養指導室 松田・大下

「腎臓病の食事」は通常の食事と何が違うの？



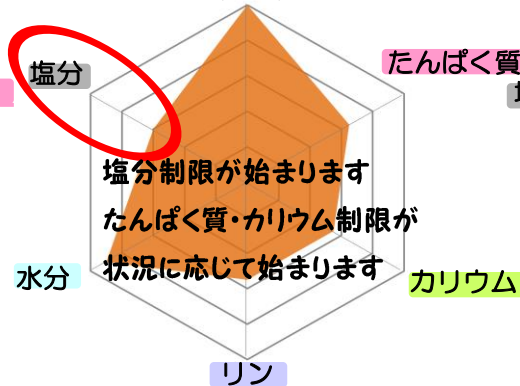
通常の食事

エネルギー



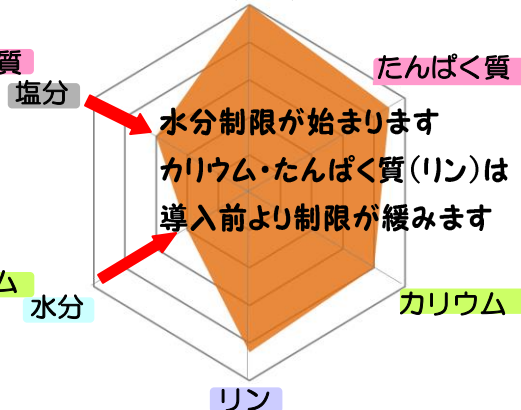
透析導入前の食事

エネルギー



透析期の食事

エネルギー



《エネルギー》

通常の食事よりも腎臓病の食事はエネルギーを多く摂る必要があります。エネルギー摂取量が不足すると、栄養状態の低下や痩せの原因にも繋がる為適正なエネルギー量摂取を！

😊 《ポイント》

- 主食は毎食しっかりと！
- 油を使った料理を取り入れる
- でんぷん製品（春雨、くずきりなど）の使用もおススメ♪

《カリウム》

腎臓病の食事療法では腎機能に応じてカリウムの管理が必要となります。摂り過ぎると、不整脈や心停止などの原因にもなり大変危険です。

😊 《ポイント》

- 多く含む食品を知り、食べる量を調整しましょう

《たんぱく質》

透析の食事では、通常の食事と同程度のたんぱく質摂取が必要となります。体力・免疫力の低下や低栄養を予防する為にたんぱく質が不足しないようにしましょう。

😊 《ポイント》

- 主菜（肉、魚、卵、豆腐などたんぱく質源の食材を使った料理）は、一食あたり一品を目安に取り入れましょう

《リン》

透析期の食事療法では通常の食事と同程度のリン摂取ができます。

😊 《ポイント》

- 多く含む食品を知り、食べる量を調整しましょう

《塩分》

腎臓病の食事療法は塩分管理がとても大切です。食塩を摂り過ぎると喉が渇きやすくなり水分摂取量が増える為、心臓に負担がかかったり浮腫みや高血圧の原因にもなります。

😊 《ポイント》

- 食事の味付けはメリハリを★
- 漬物や食塩を多く含む加工食品は控えめに！

《水分》

透析期の食事では水分制限が必要となります。

😊 《ポイント》

- 成功のカギは塩分管理！！
- 目安は 500ml+自身尿量