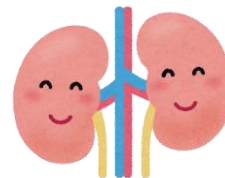
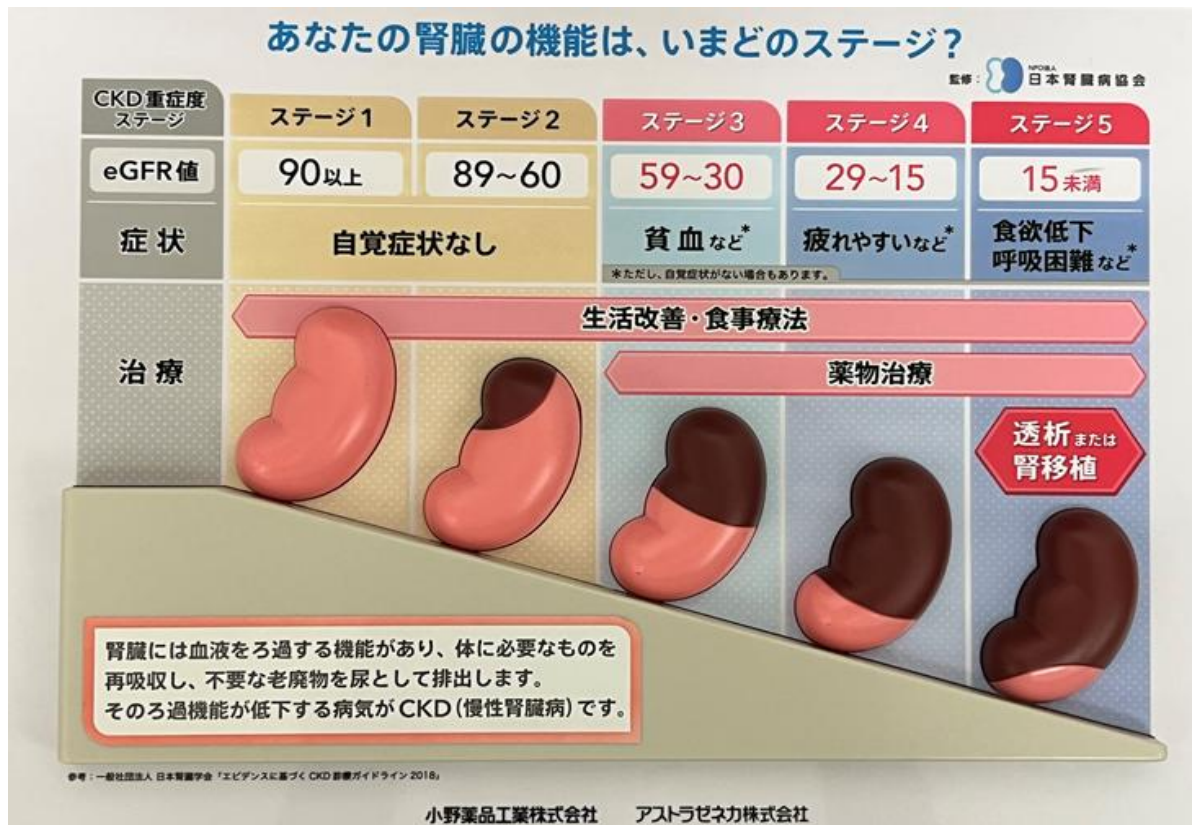


腎臓病の食事療法



慢性腎臓病（CKD）は、20歳以上の5人に1人が罹患する、新たな国民病とも言われています。



GFR値（糸球体濾過量）は、腎臓の濾過の働きを示す数値で、GFR値が低いほど、腎臓の働きが低下していることを示します。腎臓病の食事療法では、ステージにより指示エネルギーやたんぱく質、カリウム摂取量など変化しますが、どの段階においても、1日で3-6gの塩分で抑えることが重要です。



- 練製品、加工品は控えめに
- 麺類や汁物は残す
- 梅干しや漬物は控えめに
- 煮物より、炒め物、焼き物、蒸し物料理へ

こまめな水分補給



低たんぱく質 ご飯の利用

通常のご飯には、1膳で約5gのたんぱく質が含まれますが、低たんぱく質ご飯では、1膳で0.13gです。



1食 たんぱく質13g 塩分2g以下の食事例



(指示量1日たんぱく質40gを想定)

普通ご飯と低たんぱく質ご飯では、低たんぱく質ご飯に変更すると、更に、たんぱく質約5g減らすことができます。

エネルギー461 Kcal たんぱく質13.2g
脂質10.84g 炭水化物81.88g
カリウム539mg 塩分1.0g

ごはん

1膳 180g 【指示カロリーにより、150-200gに変更可能】

酢豚風野菜炒め

豚肉ロース角切り	3個 30g
片栗粉	少々 1g
玉ねぎ	1/4個 20g
人参	1/4本 20g
しいたけ	1個 10g
ピーマン	1/2個 10g
ごま油	小さじ1杯 2g
<合わせ調味料>	
ケチャップ	小さじ1杯 6g
ソース	小さじ1/4杯 1.5g
酢	小さじ2杯 10g
砂糖	小さじ1杯 3g
顆粒) 鶏ガラスープ	小さじ1/4杯 1g
チューブ) 生姜	0.5cm 0.5g
チューブ) にんにく	0.5cm 0.5g

豚肉は一口大の大きさに切り、片栗粉をまぶして油で炒める。
玉ねぎはくし切り、人参と椎茸、ピーマンは一口大の大きさに切り、茹で水切りした後、油で炒めてから、合わせ調味料を加えて混ぜる。
お皿に盛付て、完成。

野菜は茹でることで、15~50%のカリウムを減らすことができます！！

中華和え

小松菜	1株 50g
もやし	1/4袋 50g
人参	1/8本 20g
胡麻	少々 1g
醤油	小さじ1/2杯 3g
顆粒) 鶏ガラスープ	少々 0.4g
ごま油	小さじ1/3杯 1g

小松菜は3cmの幅に切り、人参は千切りにし、もやしと一緒に茹でる。やわらかくなったら、湯切りをし、熱いうちに、醤油と鶏ガラスープで味を調べ、器に盛り付けてからごまをかけて完成。

ほうじ茶

ほうじ茶ティーパック	1個 5g
お湯	コップ1杯 150g

湯呑にティーパックを入れ、お湯を注ぎ30秒経ったら取り出し完成。