

慢性腎臓病の方へ

まず優先することはエネルギーの確保です。エネルギーが不足してしまうと、体が筋肉などを壊してエネルギーを作ろうとします。その結果、血液中に老廃物が増え、腎臓に大きな負担がかかります。そのような状態を防ぐためにも、エネルギーの確保を心がけます。さらに、腎臓に負担をかけるカリウムや塩分がどんなものに含まれているのか知っておくことも大切です。

注意点・対応方法



おにぎり

塩分

カリウム

梅干や昆布などの具材が入っており、塩分やカリウムが多い。

エネルギー補給のためには必要な食材であるため、食品表示の塩分量を確認し、数値が少ないものを選択する。



カップ麺

リン

塩分

麺にはリンが含まれているため、麺を戻した湯は捨て、新しい湯でスープを溶く方が良い。

スープを残すことで、食塩と水分の摂取を抑えられる。

少

お茶

多

カリウム

麦茶 → 玄米茶 → 紅茶 → ウーロン茶 → せん茶 → コーヒー の順に

カリウム量が増える。商品によって異なるが、お茶やカテキンなどの成分が濃いことを謳っている商品は、カリウムが他の商品の2倍以上含まれていることが多いため、注意しましょう。



スポーツ飲料

塩分

リン

食塩量とともにリンが多い商品もあるため注意が必要。
水で薄めて飲む方が体への負担が少ない。



果汁ジュース

カリウム

果汁100%のものはカリウムが多い。
できる範囲で“100%ではない”
果汁飲料を選ぶ。



野菜ジュース

カリウム

ビタミン補給の目的で配られるが、カリウムが多いため飲みすぎに注意が必要。

