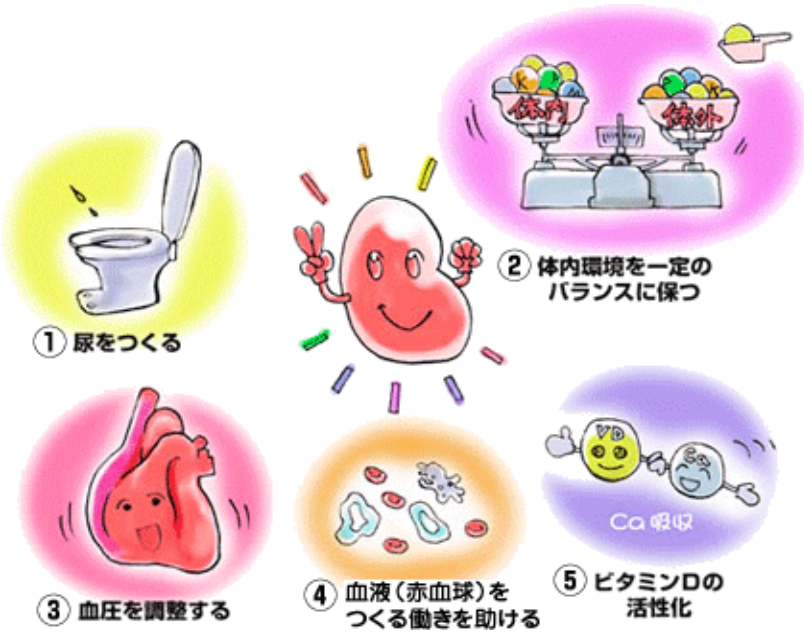
姫野クリニック栄養だより

透析を始められた方がとても多くなってきました。
透析食の基本をお伝えします。
透析生活が長い方もおさらいしてみましょう！

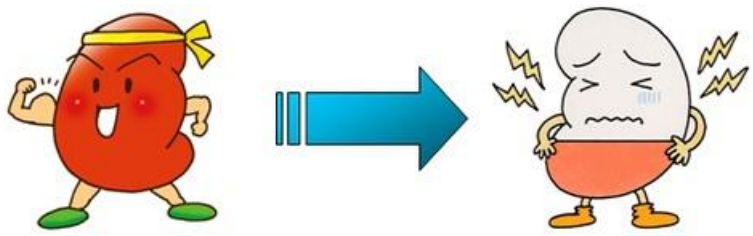
～腎臓のはたらき～

体に溜まったゴミ（老廃物）と不要な水分を
尿として捨てるだけでなく、血液の成分をチェック
して体の環境が一定に保たれるように調整します。



～腎臓と食事の関係～

元気な腎臓は 24 時間 365 日休むことなく働くので
好き勝手に飲食しても処理できます。



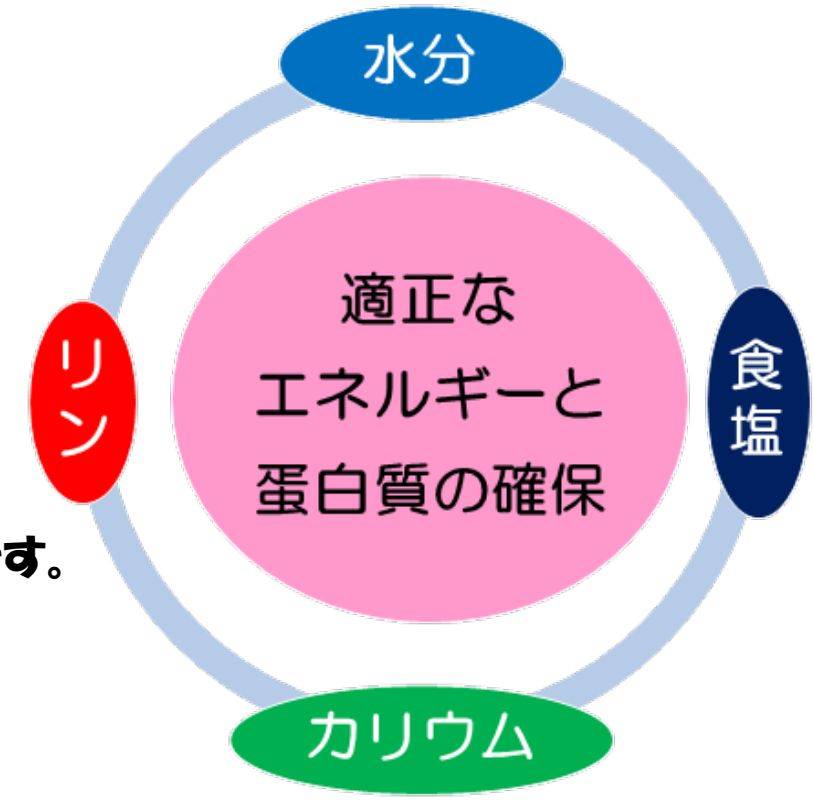
十分に働けなくなった腎臓を助けるために週 3 回 4～5 時間の血液透析を行います。
しかし、それでも元気な腎臓の約 30％程度の働きしかできません。
大事な体を維持して、他の病気を予防して生活を送るためには一人一人の自己管理が
とても大切になります。その一つが食事です！

☆腎臓の働きに合わせて食事を調整し助けます！

＝＝＝＝＝＝＝＝透析に必要な食事の基本！＝＝＝＝＝＝＝＝

☆適正なエネルギーとたんぱく質の確保☆

普段の生活を元気に過ごし、質の良い透析を
行うため。良い栄養状態を保つため。



1、食塩と水分の調整

食塩を摂りすぎは水分の摂りすぎになります。
体に余分な水分が溜まって、高血圧やむくみ、
心不全にならないように調整します。

2、カリウムの調整

カリウムは透析だけでは十分に除去できません。
たくさん摂りすぎるとしびれや不整脈、心停止を起こします。

3、リンの調整

リンも透析だけでは十分に除去できません。
たくさん溜まると骨をもろくしたり、血管を硬くします。

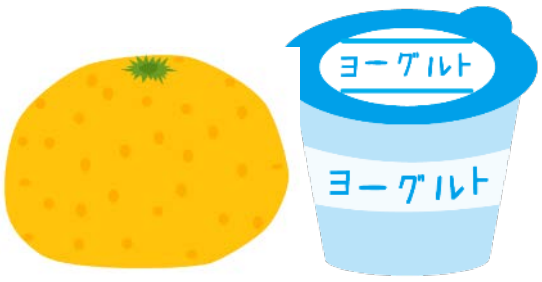
透析の食事は食べてはいけないものはありません！自分に合った量に調整が必要です！

1 日 3 食しっかり食べましょう！

～透析食の例～

野菜のおかずは１食に小鉢1杯
（80g）を目安に食べましょう。

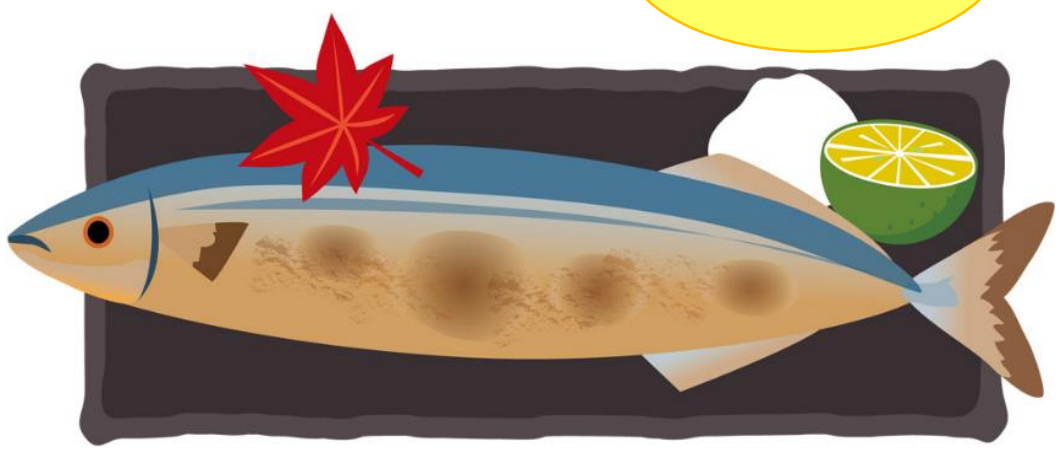
食事のお茶、薬の水は
１食に 100 ccを目安に！
1日の量を決めて調整します。
少ない方が良いです！



～1日の目安～
果物片手の平半分（80g）
ヨーグルト1杯（80g）

油も適度に
使いましょう！

エネルギー確保のため主食を
しっかり食べましょう！



良質なたんぱく質の主菜
肉・魚・卵・大豆のどれかを
片手の平サイズで1食に1品
食べましょう。

①塩分・水分調整のポイント！

注意 **喉が渇く１番の原因は塩分です！水分の摂りすぎを防ぐためには何より減塩が大切！**

みなさんの塩分の目標は１日 6g 未満です。（※詳しくは減塩一覧表もごらんください！）

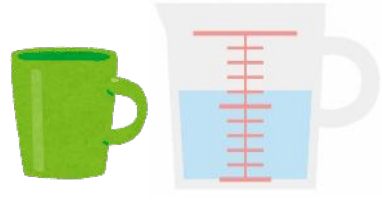
☆汁物は１日１回まで、汁は少しにして具を食べましょう。（塩分 2g→1g）
☆麺類（うどん、そば、ラーメン）は汁を残す。食べる頻度に注意（塩分 5～6g→3～4g）
☆鍋や煮込み料理、煮物は汁気を切って食べましょう。
☆漬物・梅干し・佃煮・練り物・干物は塩分の多い食品。重ねて食べないように！（塩分１品 1g）
☆しょうゆやソースはむやみにかけない！素材の味を活かしましょう。
☆しっかり味と薄味でめりはりをつけましょう。（酸味・香辛料・薬味を利用する）

水分の調整方法
食事のお茶、薬の水、牛乳/コーヒー/ジュース/汁物類　口に入るものは全て水分です。
自分が１日に飲める水分の量を確認しましょう！

飲水量の目安＝自分のドライウェイト×15ml（例 ドライウェイト 50 kg×15ml＝750ml）

※目標はこれより少なくすることです。透析から次の透析までに体重がたくさん増える時は、飲水量を減らしましょう。

☆毎日使うコップに入る水分の量を計っておきましょう。（小さい物にするのもおすすめ）
☆ペットボトルや水筒を利用して１日の水分を管理するのも良いでしょう！
☆汁や鍋、麺類、おかゆ、たくさんの野菜や果物は水分の多い食事です。
飲み物と一緒に調整しましょう。



②カリウム調整のポイント

カリウム値（mEq/L）	
5.5～5.9	青信号(注意！)
6.0～6.4	黄信号(要注意！)
6.5以上	赤信号(危険！)

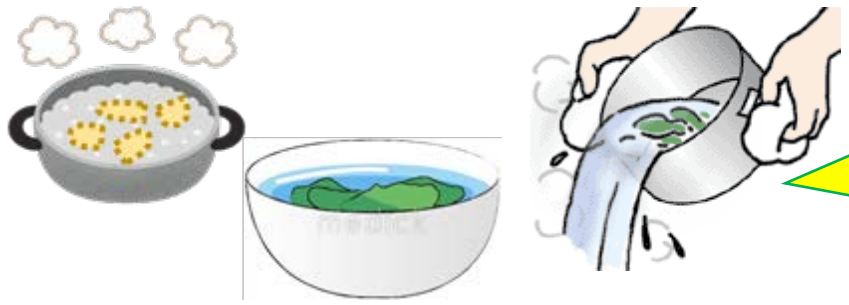
みなさんのカリウムの目標値は 3.5～5.5mEq/L です。
検査結果を見て食事を振り返ってみましょう。

☆カリウムの多い食品（肉、魚、海藻、果物、野菜、芋豆）

☆基本はバランスよくいろんな食品を食べる。おかずの偏り食べ、大食いに注意する。

☆野菜は切って水にさらす、茹でこぼしてカリウムを減らす。（特に芋や根菜類）

特に
芋や根菜類

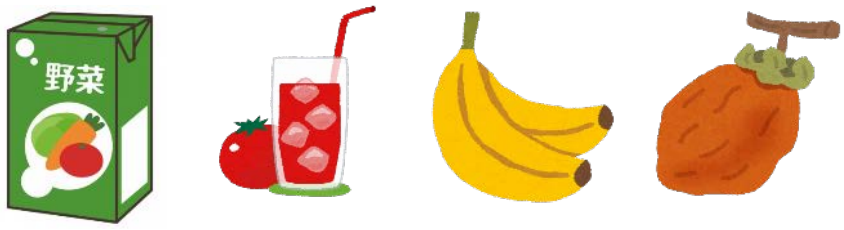


カリウムがたくさん溶け
出ているので水やお湯
は必ず捨てましょう

☆海藻や果物、豆類はカリウムが減りにくいので食べすぎに注意しましょう。

☆季節の果物は一時的に多くなりやすいので気をつけましょう。

☆野菜ジュース、青汁、果汁 100％ジュース、バナナ、キウイ、メロン、ドライフルーツは、
カリウムがとても多いので要注意です。

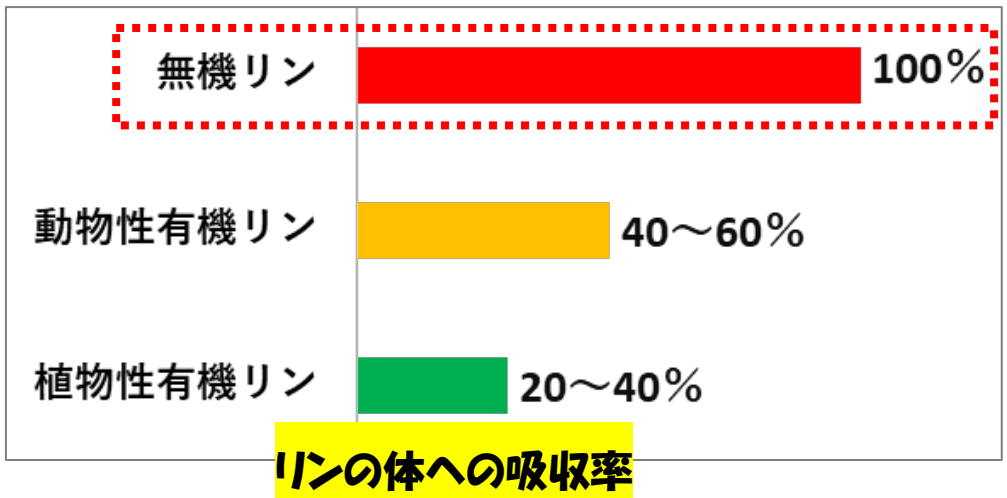


③リン調整のポイント

リンは大きく 2 つに分かれます。

無機リン：ハムやソーセージ、ウィンナー、練り物、インスタント食品などの加工品に添加物として加えられた質の悪いリン（　体に吸収されやすい　）

有機リン：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、野菜、芋豆類、穀物など食材そのものに含まれるリン（　体に吸収されにくい　）

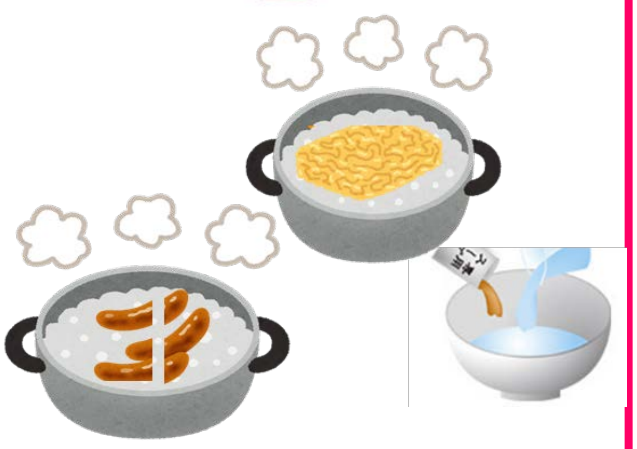


← 無機リンを摂りすぎないようにしましょう！

☆無機リンの多い加工品は量や頻度を減らして食べましょう。

☆食品添加物不使用や無添加の表示のある物を選びましょう。

☆ウィンナー、ハム、インスタント麺は茹でこぼしをして
リンを減らしましょう！



☆乳製品や卵をたくさん使う洋菓子やアイス、プリンなども
リンが多いので量や頻度に注意しましょう。