



姫野クリニック透析栄養だより



みなさん、こんにちは！4月から姫野クリニックの栄養課に入りました、管理栄養士の新田です！
 今、透析について勉強中です！これから、よろしくお願い致します！！
 腎臓について私なりにまとめてみました。
 みなさんには、復習になりますがい出しながら読んで頂けると嬉しいです！

腎臓の働きについて

腎臓は私たちの身体の中で、どのような働きをしているのでしょうか。よく知られているのは

「尿をつくる、老廃物を排泄する」という働きですが、

それ以外にも

- ・体内の環境を一定に保つ
- ・強い骨をつくる
- ・赤血球を生成する
- ・血圧を調節する

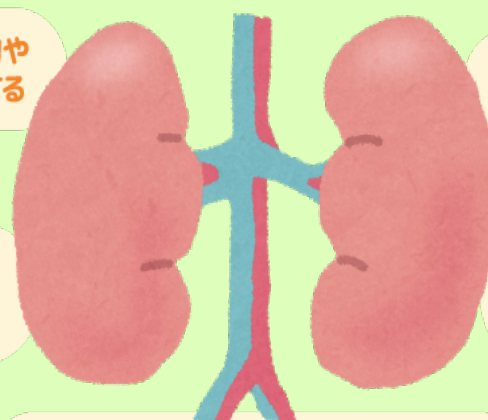
体内の老廃物や
毒素を排泄する

血圧を適切に
コントロールする

からだの
水分量や電解質の
バランスを保つ

血液を増やす働きを
助けるホルモンをつくり、
貧血を防ぐ

ビタミンDを活性化し、骨を丈夫に保つ



など、目には見えない様々な働きをしています。

しかし、腎臓がうまく働かなくなると、血圧が高くなったり、体がむくんできたりします。

腎臓の状態によってさまざまな治療を行いますが、ほとんど働きが失われてしまうと

「透析」という治療を行います。この治療の一環として、食事管理が大切になってきます。

透析患者さんによりよい生活を送って頂けるよう、私たち管理栄養士がサポートしていきます！

食事療法のポイント①

どれも、私たちが生きていく中で大切な栄養素です。摂り過ぎに注意し、適量を心がけましょう！

摂り過ぎると、
むくんだり、血管に
負担がかかります！

水分と塩分

塩分を摂り過ぎるとのどが渇き
水分を摂りたくなります。

1日に摂取する塩分量は6g未満
です！水分摂取が増えないように
気を付けましょう。

摂り過ぎると、
毒素が溜まったり、血管が
詰まりやすくなります。

カリウム

透析患者さんは腎不全で
カリウムの排泄が行われな
いため、カリウムを多く
含む食品は避けましょう。

摂り過ぎると、
不整脈や心停止の
原因になります。

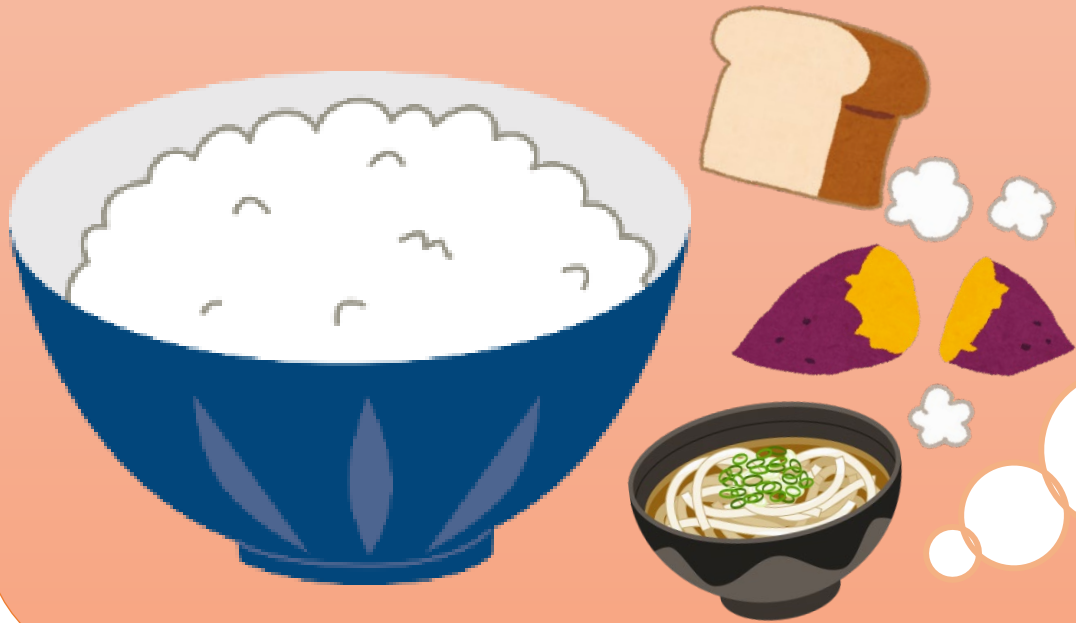
蛋白質とリン

たんぱく質の多い食品には
リンも多く含まれているため、
蛋白質摂取が制限されていれば、
リン摂取量も同時に制限されます。

食事療法のポイント②

では、実際に何をどのくらい食べたらいいのでしょうか。

主食(ご飯・パン・麺・芋)



炭水化物が主な栄養で、重要なエネルギー源になります。

1日の必要なエネルギーの半分はこの食材から摂りたいです。

麺類は、塩分と水分が多いので、汁は残したり、食べる頻度に注意しましょう。

1食の目安：

ごはん 男茶わん 1杯(200g)

食パン 6枚切り 2枚

うどん 1.5玉

メインのおかずです。

たんぱく質が主な栄養素で臓器や筋肉など、私たちの身体を構成する材料になります。

極度に制限すると筋肉量減少の原因になります。適量を心がけましょう。

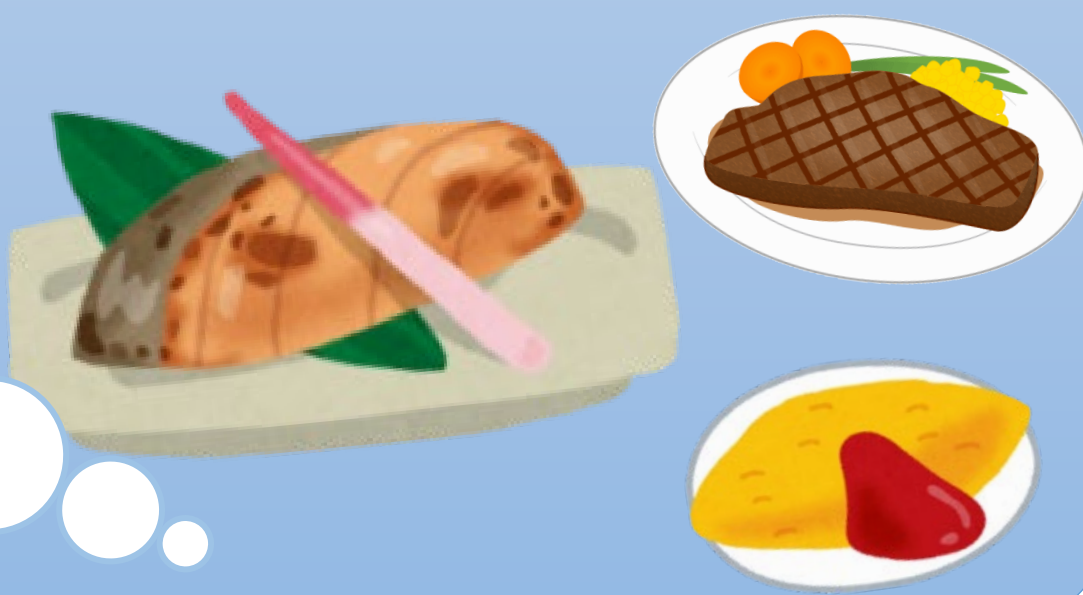
1食の目安：片手の平サイズ 1品

鮭 1匹

豚肉スライス 2~3枚

卵 1個

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)



ビタミン・ミネラル・食物繊維が主な栄養素です。栄養の吸収を良くしたい、体の機能を正常に保つなどの働きがあります。ただし、これらの食材にはカリウムが多く含まれているので、水にさらしたり、茹でこぼすなどの調理の工夫が必要です。

1食の目安：小鉢 1品程度

★煮物や浸しは塩分が多くなりやすいです。ソテーや炒め物にすると減塩にもなるし、エネルギーもアップします！

副菜(野菜・きのこ・海藻)



油

少量でもエネルギーが確保できます！適度に取り入れましょう！

