

DREAM CKD

ドリーム
シーケーディー

【監修】鈴木芳樹先生 (新潟大学 保健管理センター 教授・所長) 村山稔子先生 (新潟大学医学部総合病院 栄養管理部 管理栄養士)



高齢慢性腎臓病患者さんの
栄養管理とコンビニメニュー選び

高齢の慢性腎臓病患者さんの栄養の目安

以下の基準値は、「高齢の慢性腎臓病患者さんが1日にどれくらいのエネルギーや栄養素をとればよいか」を示したものです*。

エネルギー

1日あたり 25 ~ 35 × 標準体重(kg) kcal
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

たんぱく質

1日あたり 0.8 × 標準体重(kg) g

塩分

1日あたり 3 ~ 6 g
難しい場合は、男性 8g/日、女性 7g/日を目標に

*エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン 2013, 日本腎臓学会

例 162cm* の人の場合 標準体重 = 57.7kg
*70歳以上の日本人男性の平均身長 (平成26年国民健康・栄養調査)

	栄養の目安	
	1日あたり	1食あたり
エネルギー	1,443 ~ 2,020 kcal	480 ~ 670 kcal
たんぱく質	46g	15g
塩分	3 ~ 6g	1 ~ 2g

例 かけうどん 1杯だと・・・

▶▶▶ 320 kcal **不足!**

▶▶▶ 9.76g **不足!**

▶▶▶ 6.32g **高い!**

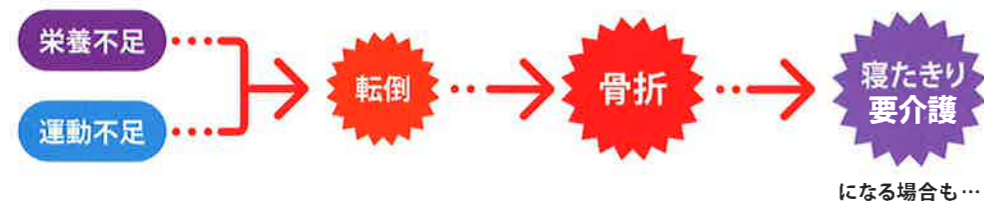


最適な栄養バランスは個人によって違います。必ず主治医と相談してください。

高齢の慢性腎臓病患者さんは制限し過ぎず、しっかり食べて適度な運動

栄養や運動が不足すると、筋肉が衰え 転倒の危険が高まります

高齢の慢性腎臓病患者さんで、特に気をつけたいのが転倒です。転倒により大腿骨などを骨折すると、寝たきりになったり、介護が必要になる場合もあります。



転倒を防ぐには、筋肉量や筋力を低下させないことが大切です。栄養不足や運動不足にならないように、意識しましょう。

高齢者の体格指数の目標下限値は 高めに設定されています

厚生労働省は、目標とする体格指数(BMI)を年齢別に定めています。高齢者のBMIの目標下限値は高めですので、痩せないように注意しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

年齢	目標とするBMI (kg/ m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9



腎臓を守り、栄養不足にならないためには……

① しっかり食べる

高齢になると、食欲が低下して食事が減るため、気づかぬうちにエネルギー不足になっていることもあります。普段からしっかり食べることを意識しましょう。

- 対策**
- 体重を毎日測定する
 - 食事を記録する(メモ、写真)



② 指示量の良質なたんぱく質をとる

慢性腎臓病でたんぱく質制限をする場合は、指示された量の良質な動物性あるいは植物性たんぱく質をとります。高齢者では基本的に、健康人の推奨量以下には制限しないようにします。

- 対策**
- 肉、魚、卵や大豆製品(豆腐、豆乳など)を組み合わせて、指示量を守る



③ 減塩は必要だが過度は禁物

腎臓を守るためには減塩が重要ですが、極端な塩分制限は、食欲や食事量の低下をまねき、体内のナトリウムが不足する場合があります。血液や尿中のナトリウム値を参考にして、指示量になるように食塩量の調整や味付けの工夫をしましょう。

- 対策**
- 塩分の多い食品は少量にする
 - 減塩タイプの調味料を使う
 - 出汁や酢、レモン汁などで味付けを置き換える



最適な栄養バランスは個人によって違います。必ず主治医と相談してください。

高齢の慢性腎臓病患者さんのための

コンビニメニュー 選び方のポイント



協力：セブン&アイ・ホールディングス *商品は2016年12月時点のものです。内容は変更される可能性があります。

例えばこんなメニュー

① 主食 パックごはん (200g)



② 主菜 さばの塩焼き (2/3切れ)



③ 副菜 かぼちゃサラダ



主食は白いご飯がおすすめ

塩分、たんぱく質を控えエネルギー不足にならないために白いご飯や低たんぱくご飯をしっかりと食べましょう。

主菜は肉、魚、卵や大豆製品

良質なたんぱく質を組み合わせます。1食に魚なら小さめの切り身、肉なら薄切り2枚程度を組み合わせます。

副菜は野菜をとる

サラダは、塩分が少なめです。塩分が多い汁物や漬物はなるべく避け、煮物を選ぶときはサラダなどと半分ずつにしましょう。

栄養成分表示をチェック!

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
① ごはん(全量 200g)	288 kcal	4.4 g	0 g
② さばの塩焼き(2/3切れ)	214 kcal	11.5 g	1.0 g
③ かぼちゃサラダ	167 kcal	1.4 g	0.4 g

合計 669 kcal 17.3 g 1.4 g

例 身長162cm*の人の 1食あたりの栄養の目安 480~670 kcal 15g 1~2g

*70歳以上の日本人男性の平均身長 (平成26年国民健康・栄養調査)

ほぼ目標をクリア!

「食塩相当量」と「ナトリウム量」は違います

食品パッケージの塩分に関する表示には注意が必要です。

「食塩相当量」と記載されている場合 → そのまま塩分量として考えます。

「ナトリウム量」と記載されている場合 → 塩分量ではありません。以下の換算式で、ナトリウム量から食塩相当量が出せます。

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) ÷ 400 (例) ナトリウム 1,000mgと書かれていたら... 1,000mg ÷ 400 = 食塩相当量 2.5g