

CKD (慢性腎臓病) を予防する食習慣のポイント

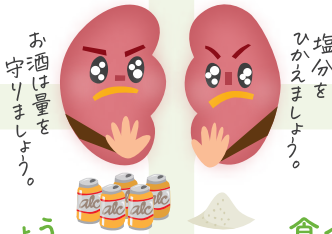
01

塩分の摂り過ぎに気をつけましょう

1日の食塩摂取量は成人の場合、
3g以上6g未満にしましょう

自分でできる「塩分を減らす工夫」

- ①薄味の食事に慣れる
- ②塩分の多い漬物・汁物は食べる回数、量を減らす
- ③しょう油やソースは“かけて食べる”より“つけて食べる”
- ④酸味や香辛料を上手に使うことで味に変化をつける
- ⑤香り・香ばしさ・油の味を利用する
- ⑥酒の肴に合う料理は塩分の高いものが多いため少量にする
- ⑦練り製品・加工食品の摂り過ぎに気を付ける
- ⑧食べ過ぎないようにする



03

飲酒の量に気をつけましょう

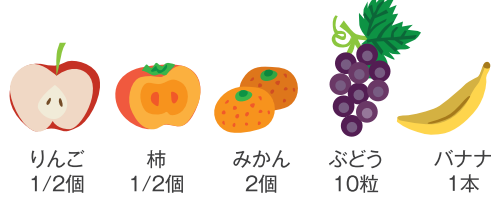


適量は1日1合です。
休肝日もつくりましょう
高齢者や女性は半分の量が目安です

02

果物の摂り過ぎに気をつけましょう 一日の目安は100~200gです

1日にいずれかひとつ



最近では、果物に多く含まれる果糖が尿酸の合成を促進することも分かってきました。食べ過ぎに気をつけましょう。腎機能が低下して、カリウムが高くなると制限する必要があるため、医師、管理栄養士に相談しましょう。

04

食べ過ぎに気をつけましょう

1日に食べる量(総エネルギー量)の目安は次の計算式で求められます。

総エネルギー量 =

A 標準体重 × **B** 身体活動量別消費エネルギー

A 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

B 標準体重1Kgあたりの身体活動量別消費エネルギー

軽労作業(デスクワーク・主婦など)…25~30Kcal
普通の労作(立仕事が多い職業)…30~35Kcal
重い労作(力仕事の多い職業)…35Kcal~

CKDの状態ごとにエネルギーとたんぱく質の制限が必要です。自分にあった量で必要な栄養を摂るよう工夫しましょう!

2024年度ドック弁当 おいしく食べて健康に テーマは 「肝腎かなめの腎臓をいたわりましょう」



3世帯の家族で生活していますが、参考になりました。高血圧、糖尿病、脂質異常の家族がいるので、工夫がほしいです。また、利用したいです。(新津成人病検診センター受診 40代/女性)



こういうすこやか弁当が週1回でも味わえる食堂があるといいのになあ、と本気で毎回ドックのたびに思います。(岩室健康増進センター受診 40代/男性)



どれもあっさり薄味ですが、素材の味が生きています。味付け、彩り、切り方など変化があり、おいしい。自分の作る料理がいかに濃い味が分かります。参考にしたい。(新潟健康増進センター受診 60代/女性)



私の人生で初めての人間ドックで、とても緊張していましたが、すこやか弁当で一気に癒されました。ありがとうございました。(新津成人病検診センター受診 40代/女性)



毎年、新しいメニューに変わるすこやか弁当。苦手な食べ物でも、このお弁当はチャレンジしたいと思わせてくれます。新メニューの考案など、努力されているのだと思います。感謝したいです。(岩室健康増進センター受診 50代/女性)



このお弁当は食べていて罪悪感がまったくなく、薄味だと感じさせません。いかに、自分の普段の食事の味付けが濃いのか気付かされました。おいしかったです。(岩室健康増進センター受診 40代/男性)



栄養価

約844kcal、たんぱく質36.0g、塩分3.2g
50~69歳男性の1日必要量の1/3を目安としています。
野菜は236gで1日の必要量(350g)の約2/3を摂ることができます。

工夫点

- ①良質なたんぱく質を含む食材を使用(肉・魚・卵・大豆製品など)しています。
- ②腎臓をいたわりましょうがテーマなので、生食野菜を使用せず、加熱調理した野菜のみを使用しました。(食中毒予防のためにも生食野菜の使用を控えています)
- ③香味野菜や香辛料、酸味を組み合わせることで減塩になるよう工夫しました。

※2023年度人間ドックアンケート調査からのご意見です。