

# 食事療法のコツ(3)

## 腎症のある人の食事

No.26

# 今日のポイント

- 1. 糖尿病性腎症の治療と食事療法の目的**
- 2. 腎症の食事療法のポイント**
- 3. 腎症の食事療法の実際**
- 4. 「食品交換表」や「食品成分表」を使うと便利です**

# 1. 糖尿病性腎症の治療と、食事療法の目的

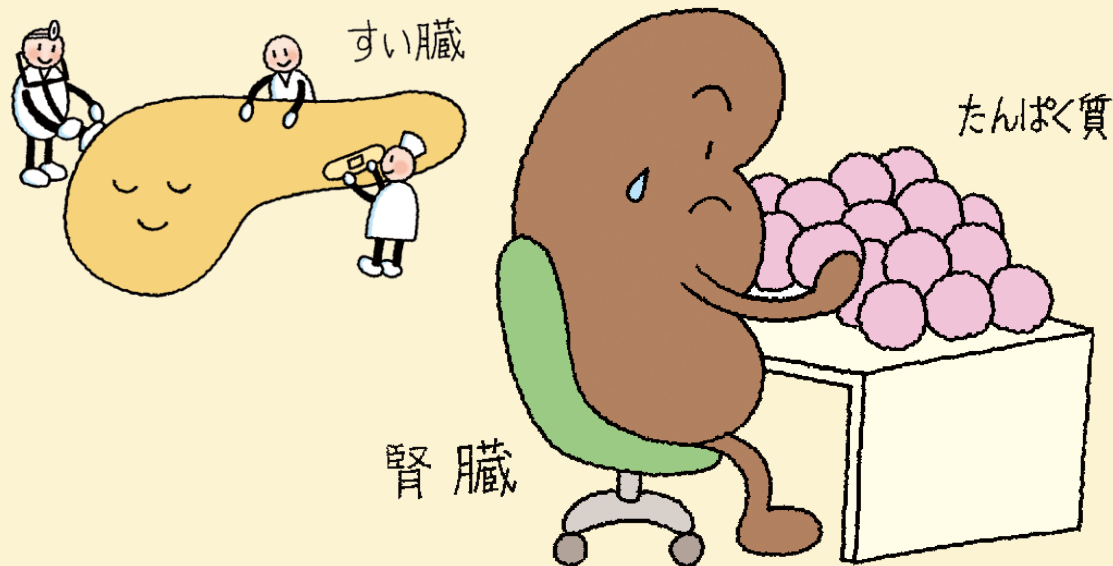
治療目的は、できるだけ透析療法開始を遅らせること

腎症は、末期になるまで自覚症状に現れない

末期になってからだと、治療法がより大変

初期のうちから、腎臓の負担を軽くしたほうが良い

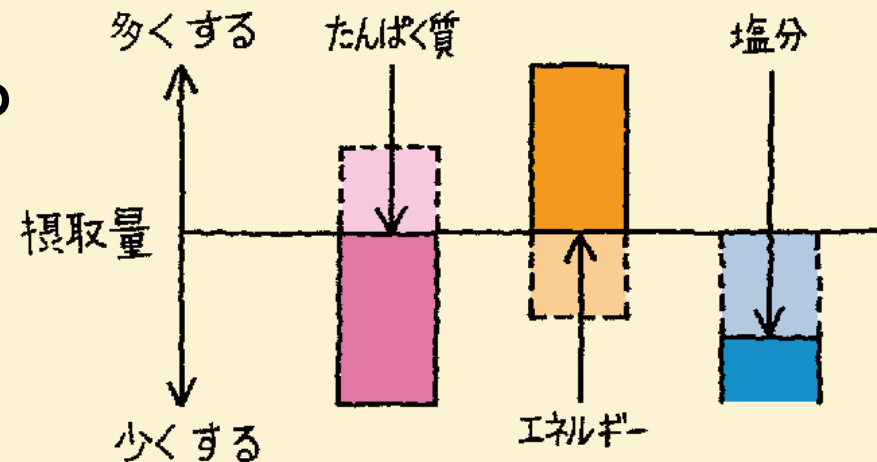
食事のとり方を工夫して、腎臓の負担を減らしてあげる



## 2. 腎症の食事療法のポイント

血糖コントロールを目的とした食事療法からいくつかの変更点があります

- たんぱく質の摂取量を守る・・・制限する
- 摂取エネルギー量を守る  
・・・血糖コントロールに気をつけつつ、十分に確保する
- 塩分の摂取量を守る・・・制限する
- カリウムの摂取量に気をつける
- リンの摂取量に気をつける



# 3. 腎症の食事療法の実際

## 1. たんぱく質の減らし方

たんぱく質の多いものを控える

たんぱく調整食品を使う

食品中のたんぱく質量を計算して料理する

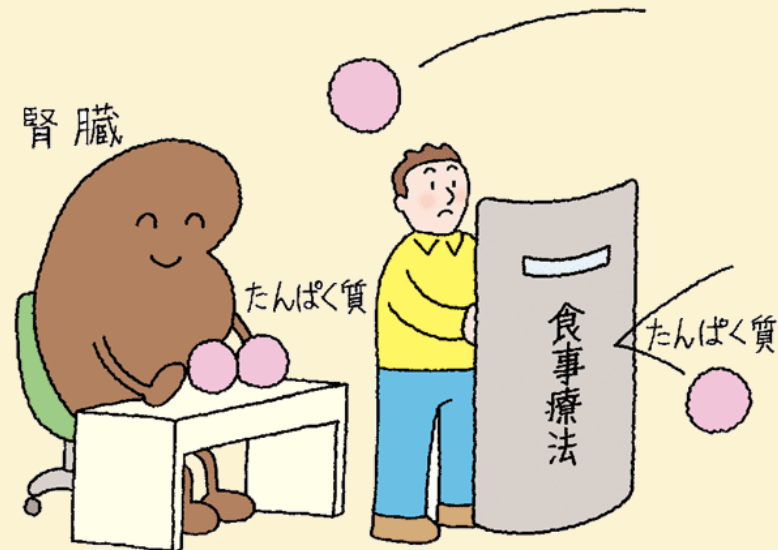
たんぱく源の偏りをなくす

## 2. エネルギー量を確保する方法

炭水化物や脂質を増やす

エネルギー調整食品を使う

少糖類より多糖類を多めにする



# 3. 腎症の食事療法の実際

## 3. 塩分の減らし方

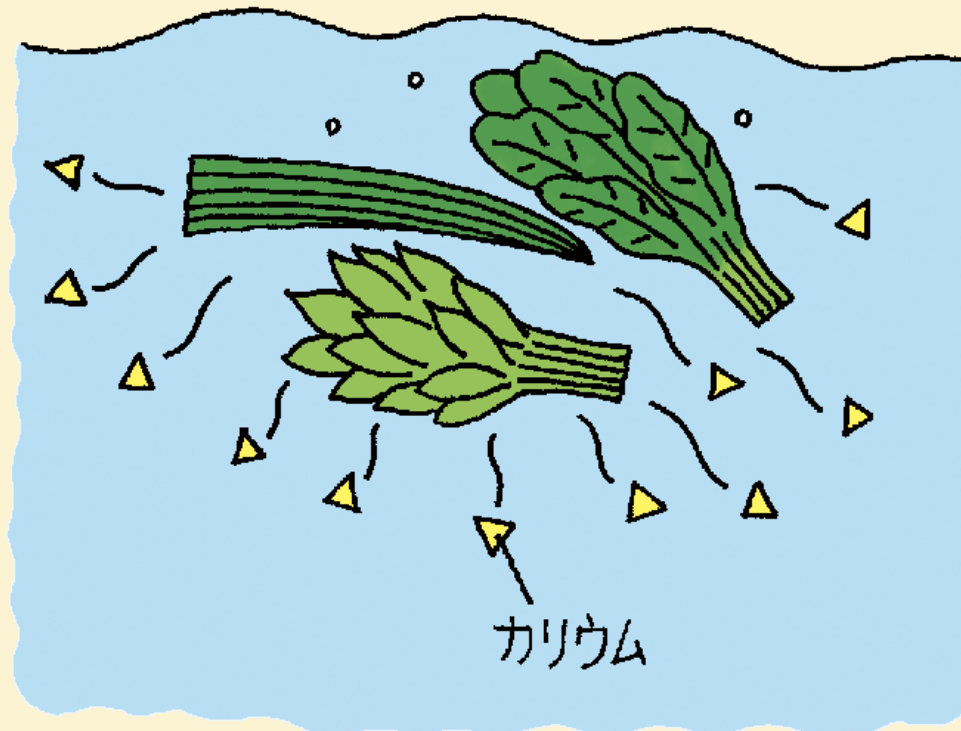
しょうゆや塩を減らす(使用量を確認して使う)	献立の味にめりはりをつける (一品に集中して塩を使う)
おかずにしょうゆや塩をかけない (使いたいときは、小皿にとって量を確認する)	料理の全体ではなく 表面に集中して味をつける
食塩調整食品を使う (減塩しょうゆ、減塩みそなど)	旬の新鮮なものを使って 食材本来の味を楽しむ
だし、うまみで味を引き立てる	適温で食べる
調味料の代わりに香辛料やお酢、 柑橘類の酸味を使う	漬物や汁物、梅干しは、なるべく少なく
焼き物は焦げめをつけて、塩は少なく	麺類のスープは飲まない
油を使って料理する (エネルギー量確保にも良い)	インスタント食品、加工食品を減らす (使うときには塩分量を確認する)

# 3. 腎症の食事療法の実際

## 4. カリウム、リンの減らし方

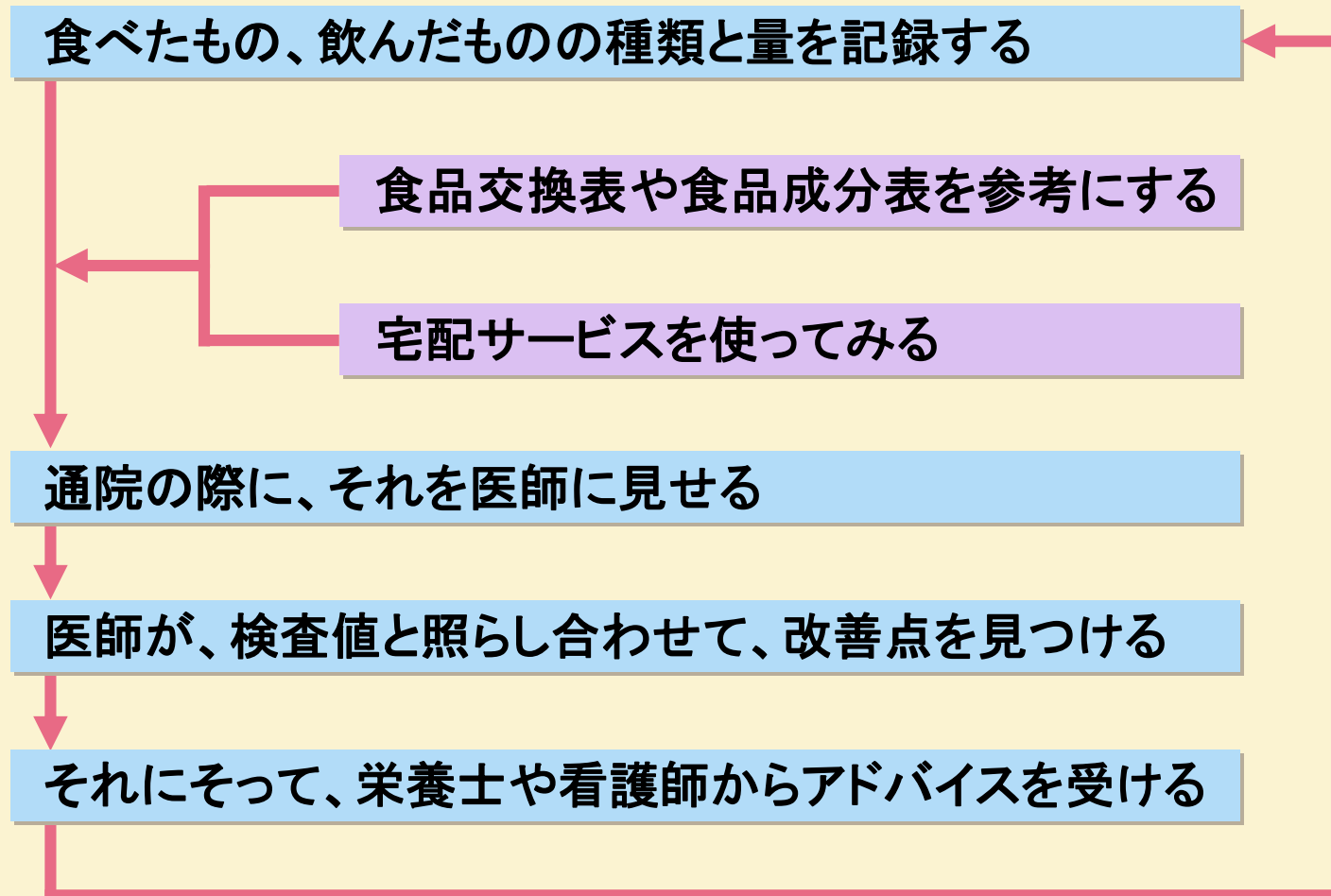
たんぱく摂取量を守ることが第一

野菜やイモは、ゆでたり水にさらす



## 4. 「食品交換表」や「食品成分表」を使うと便利です

### 腎症の食事療法を実践する方法





# 今日のまとめ

- 1. 糖尿病性腎症の治療と、食事療法の目的**  
できるだけ透析療法開始を遅らせる  
食事のとり方を工夫して、腎臓の負担を減らす
- 2. 腎症の食事療法のポイント**  
血糖コントロールを目的とした食事療法から  
いくつかの変更点があります
- 3. 腎症の食事療法の実際**  
たんぱく質、塩分、カリウムの減らし方  
エネルギー量を確保する方法
- 4. 「食品交換表」や「食品成分表」を使うと便利です**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

**糖尿病の合併症の腎症が起き始めたとき  
治療はどうする？**

- ア. 血糖コントロールに配慮しながら  
腎臓をいたわる治療も行う**
- イ. 血糖コントロールを少し犠牲にして  
腎臓をいたわる治療を優先して行う**
- ウ. それまでの治療から、とくに変更しない**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

**糖尿病の合併症の腎症が起き始めたとき  
治療はどうする？**

**正解** →

- ア. 血糖コントロールに配慮しながら腎臓をいたわる治療も行う**
- イ. 血糖コントロールを少し犠牲にして腎臓をいたわる治療を優先して行う**
- ウ. それまでの治療から、とくに変更しない**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

**腎症が進行してきたとき  
たんぱく質の摂取量は、どうする？**

- ア. たんぱく質摂取量は、変えない**
- イ. たんぱく質摂取量は、増やす**
- ウ. たんぱく質摂取量は、減らす**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

腎症が進行してきたとき  
たんぱく質の摂取量は、どうする？

- ア. たんぱく質摂取量は、変えない
- イ. たんぱく質摂取量は、増やす
- ウ. たんぱく質摂取量は、減らす

**正解** →

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

**腎症の食事療法のポイントで正しいのは、どれ？**

- ア. より厳格な血糖コントロールのために、  
摂取エネルギー量を減らす**
- イ. カリウムを多くとる**
- ウ. リンの摂取量に気をつける**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

腎症の食事療法のポイントで正しいのは、どれ？

ア. より厳格な血糖コントロールのために、  
摂取エネルギー量を減らす

イ. カリウムを多くとる

ウ. リンの摂取量に気をつける

**正解** →

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

### 塩分摂取量は、どうする？

- ア. 塩分摂取量は、腎症が起きる前から少ないほうが良い
- イ. 塩分摂取量は、腎症が起きる前は多いほうが良いが、腎症が起き始めたら少ないほうが良い
- ウ. 塩分摂取量は、腎症が起きる前も起き始めたあとも、多いほうが良い



# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

塩分摂取量は、どうする？

**正解**

- ア. 塩分摂取量は、腎症が起きる前から少ないほうが良い
- イ. 塩分摂取量は、腎症が起きる前は多いほうが良いが、腎症が起き始めたら少ないほうが良い
- ウ. 塩分摂取量は、腎症が起きる前も起き始めたあとも、多いほうが良い

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

塩分の減らし方として正しいのは？

- ア. 漬物や汁物、梅干しは、積極的に食べる
- イ. 油を使って料理しない
- ウ. 麺類のスープは飲まない

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

塩分の減らし方として正しいのは？

ア. 漬物や汁物、梅干しは、積極的に食べる

イ. 油を使って料理しない

**正解** → ウ. 麺類のスープは飲まない