

腎臓病交換表の使い方

目次

- 腎臓ってどんな病気？
- 腎臓病の食事療法
- 腎臓病交換表の特徴
 - ◇食品の分類
 - ◇治療用特殊食品
- 使い方のポイント
- 交換表の使い方
- 献立作成のコツ



腎臓病ってどんな病気？



からだに老廃物がたまったり、必要な成分が出て行ったり、からだの状態を正常に保てなくなってしまう。

治りやすい病気から、完治できない病気まで、原因や症状などいろいろな種類があります。

腎臓病の食事療法

エネルギーを十分にとりながら、たんぱく質、食塩、水分を制限します！

十分に！

エネルギー

制限！

たんぱく質

食塩

水分



医師の指示にあわせてとりましょう！

腎臓病食品交換表を使ってみましょう



● 「たんぱく質」「エネルギー」「食塩」「水分」を、医師の指示に合わせてとります。

● 複雑な条件でも食事療法ができるように工夫されています。



腎臓病食品交換表の特徴

- I, たんぱく質を含む食品と、
- II, たんぱく質を含まないでエネルギー源となる食品に分けられています。

I たんぱく質を含む食品(表1～表4)

- たんぱく質は1単位=3gです。
- 表のグループ内では食品を同じ単位で交換することができます。
- 表ごとに示された1単位あたりの平均エネルギーで、献立のエネルギー計算ができます。

II たんぱく質を含まないでエネルギー源となる食品(表5～表6)

- エネルギー100kcal当たりの食品のグラム数が示してあります。

別家の食品

- きのこと海藻・こんにやく・嗜好飲料・菓子・調味料・調理加工食品です。
- 1回あたりの標準使用量で示してあります。
- 医師・管理栄養士の指示に従って、十分に注意して使います。



Stay Healthy & Smile SARAYA







食品の分類①

I. たんぱく質を含む食品 3g/1単位	 表1 150 kcal	ご飯、パン、めん
	 表2 150 kcal	くだもの、いも、種実
	 表3 50 kcal	野菜
	 表4 30 kcal	魚介、肉、卵、大豆、大豆製品 牛乳、乳製品
II. たんぱく質を含む食品 エネルギー源	 表5	砂糖、甘味品、ジャム、ジュース、 でんぷん
	 表6	油脂、多脂性食品

Copyright © 2020 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

食品の分類①

I. たんぱく質を含む食品 3g/1	 表1 150 kcal	ご飯、パン、めん
	 表2 150 kcal	くだもの、いも、種実
		
		
エネルギーや栄養素の似ている食品で分けられています		
II. たんぱく質を含む食品 エネルギー源	 表5	砂糖、甘味品、ジャム、ジュース、 でんぷん
	 表6	油脂、多脂性食品

Copyright © 2020 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

食品の分類②

別表1 きのこと 海藻 菌類
リン、カルシウムなどのミネラルやビタミンが豊富です。1回の標準使用量当たりの水分・カリウム・カルシウム・リン・ナトリウムなどを示しています。

別表2 嗜好飲料
1回の標準使用量当たりの水分・カリウムなどを示しています。水分制限のある方は注意して使います。

別表3 菓子
不足エネルギーを補うために必要な食品ですが、たんぱく質を含むので少量(1単位以内)使うようにします。

別表4 調味料
たんぱく質も少量含まれますが、食塩制限内であれば計算しなくてもさほど問題にはなりません。ただし、たんぱく質30g以内の厳しい制限内では計算を必要とします。

別表5 調理加工食品
1回当たりの標準使用量で示しています。たんぱく質、エネルギー、食塩量に注意して使います。

Copyright © 2020 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

食品の分類②

別表1 きのこと 海藻 菌類
リン、水分、

別表2 嗜好飲料
1回の水分、

別表3 菓子
不足、

別表4 調味料
たんぱく質も含まれます

別表5 調理加工食品
1回当たりの標準使用量で示しています。たんぱく質、エネルギー、食塩量に注意して使います。

別表1～4はそれぞれ異なる性質を持っています。

食事を豊かにする食品でもあり、それぞれの特徴を十分把握し、注意して使います。

Copyright © 2020 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

治療用特殊食品

エネルギー補助用食品 粉あめ・カロライナー でんぷんを分解 甘味が少ない糖分 でんぷん 米、もち、粉、麺類 マクトン類 (中鎖脂肪酸製品) 油状、粉末、ゼリー、 菓子類	低たんぱく食品 主食に含まれるたんぱく質をへらす目的で作られた食品 米飯類・麺類・パン類	食塩調整用食品 減塩調味料類 醤油、みそ、ソース、 つゆ、ケチャップなど
	リン調整用食品 高リン血症のときに使われます 低リンミルクなど	

主食に治療用特殊食品を使用すると、表1の単位数がおさえられ、その分表4の良質なたんぱく質を多くとることができます。また、不足したエネルギーを補いやすい食品です！

Copyright © 2020 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

使い方のポイント①

1単位当たりの重量=たんぱく質3gです

表1 ご飯=120g (小茶碗1杯) ゆでうどん=120g(1/2玉) 食パン=30g 8枚切り2/3枚	表2 りんご=150g(6個) さつまいも=250g (大1本) じゃがいも=190g(中2個弱)	表3 たんぱく質が多めの野菜=100g たんぱく質が少なめの野菜=300g	表4 豚肉かた=20g (うす切り1枚) まぐろ=10g (刺身1切れ) たまご=25g (小1/2個) もめん豆腐=45g (1/7丁)
主食	副食・デザート	副食・付け合せ	副食のメイン

Copyright © 2020 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

使い方のポイント②

表ごとに食品の交換ができます

同じ表の食品は同じ単位ずつ交換できる

表1 (ご飯茶碗1杯) = 1単位 食パン8切2/3枚 = 1単位 表1 (ゆでうどん120g) = 1単位

違う表の食品とは交換できない!!

表1 (ご飯茶碗1杯) = 1単位 表2 (すいか500g) = 1単位 表3 (たまご1/2個) = 1単位

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

食品交換表の使い方

医師から摂取するたんぱく質とエネルギー量の指示を受ける

★ステップ1 たんぱく質の指示量が何単位にあたるか計算する

★ステップ2 表1～表4のなかで何単位ずつとるか決める

★ステップ3 配分された単位でエネルギー計算をする

★ステップ4 指示されたエネルギーと比較し、不足分を表5～表6の食品や治療用特殊食品で補う

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

ステップ1

★ステップ1 たんぱく質の指示量が何単位にあたるか計算する

例 1日のたんぱく質量 60g → 1日の指示単位 20単位

$(60g \div 3g = 20単位)$

食品交換表の中から1日に20単位分の食品を選んで献立をたてればよい

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

ステップ2

★ステップ2 【単位配分】表1～表4のなかで何単位ずつとるか決める

● 主治医や管理栄養士が、症状や食習慣、栄養のバランスなどに合わせて振り分け単位を決定します。

例 たんぱく質指示量 60g/20単位

20単位	表1 5	表2 1	表3 1.5	表4 12.5
------	---------	---------	-----------	------------

たんぱく質指示量60g以上では1日4.5～6単位を朝・昼・夕でとります。50g以下では1日3～4単位です

1日に0.5～1単位をとることとします

1日に0.5～1単位 野菜類には水分が多く含まれ、カリウムの多い食品もあるので注意します。

もっとも良質のたんぱく質が含まれています。指示された配分量より少なくならないようにしましょう。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

ステップ3・4

★ステップ3 配分された単位でエネルギー計算をする

表1 5 150kcal	表2 1 150kcal	表3 1.5 50kcal	表4 12.5 30kcal
--------------------	--------------------	---------------------	----------------------

例 たんぱく質60g/20単位 エネルギー/2000kcal

$750kcal + 150kcal + 75kcal + 375kcal = 1350kcal$

★ステップ4 指示されたエネルギーと比較し、不足分を表5～表6の食品や治療用特殊食品で補う

指示エネルギー 2000kcal - 表1～表4のエネルギー 1350kcal = 補うエネルギー 650kcal

指示エネルギーより不足するエネルギー「650kcal」を表5、表6の食品や治療用特殊食品で補います!!

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

献立作成のコツ

- 1日の中で、主食・主菜の種類の変化をつける
- 調理方法(揚げる、炒める、蒸すなど)に変化をつける
- 和食・洋食・中華など、バリエーション豊かに
- 味付けに変化をもたせる

主菜 (魚) 副菜 (野菜炒め) 主食 (ごはん) 汁物 (味噌汁)

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

バランスよく食べましょう

食事療法は、患者さん自身の日々の実行により効果があがる治療です！



たんぱく質



炭水化物



脂質



三大栄養素

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

参考

- 在宅介護における食生活改善の手引き
- 第7版腎臓病食品交換表

医歯薬出版株式会社

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。