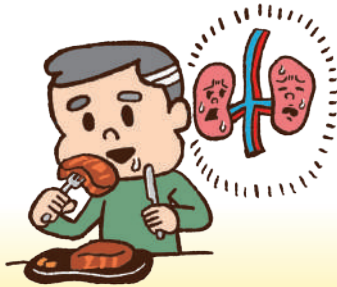


腎臓のはたらきが落ちた時の 食事のポイント

たんぱく質

とりすぎない



とりすぎると
腎臓に負担がかかります。

塩分

1日6g未満*を目標に



とりすぎると
むくみや高血圧などの原因となり
腎臓をさらに傷めます。

*高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量
(日本人の食事摂取基準2020年版)

カリウム・リン

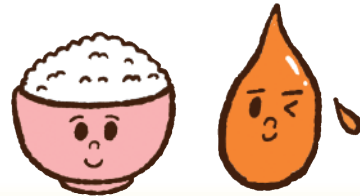
とりすぎない



とりすぎると
体の中に溜まり
不整脈や骨が弱るなどの原因となります。

エネルギー

しっかりとる



たんぱく質を抑える分
糖質と脂質でエネルギーを補いましょう。

1日の食事摂取目安量を 担当の医師・管理栄養士に確認しましょう

標準体重	kg	エネルギー	kcal
たんぱく質	g	食塩相当量	g
カリウム	mg	リン	mg

※食事療法は医師・管理栄養士などにご相談ください。
参考：『腎臓病の人のための食品成分表[ポケット版]』貴堂明世監修(主婦の友社)
『腎臓病の食品早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)