# 慢性腎臓病（CKD）患者さんのための
# 食事療法手引き
## 【改訂版】

監修：高知医療センター　腎臓内科・膠原病科　土山芳徳
高知医療センター・高知県立大学包括的連携協議会 健康栄養連携部会

## はじめに

## 【CKD：Chronic Kidney Disease】

新たな国民病とも言われている慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）とは、原因は問わずに 腎臓の機能が慢性的に低下した状態をいいます。そのまま放っておくと、人工透析や腎移植が必要となる恐れがあります。また、CKD が重症化すればするほど、心筋梗塞や脳卒中等の循環器の病気を起こしやすくなることも知られるようになってきました。

日本では成人の 8 人に 1 人が CKD となっているとも言われており、生活習慣病の増加に伴って増加しています。

CKD は、もともと腎炎が原因の場合もありますが、現在多いのは生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病や肥満がある方、タバコを吸う習慣のある方がなりやすいといわれています。また、家族に慢性腎臓病のある方がいる場合や、高齢者の方も注意が必要です。

## 【食事療法】

CKD の食事療法は一般的な生活習慣病の予防食が基本になりますが、腎臓の機能があるレベル以下に低下した場合は、腎機能の更なる低下を防ぐための食事が必要となります。慢性腎臓病の食事療法の基本は、たんぱく質と食塩を制限する一方で、エネルギーは不足しないよう確保することです。病院の医師、栄養士の指導を受けながら、自分に合った方法を工夫することが大切になってきます。

この『慢性腎臓病（CKD）患者さんのための食事療法手引き【改訂版】』は、CKD の患者さんの食事療法に少しでもお役に立つことができるようにと、高知県の地域医療を担う高知医療センターの管理栄養士と、教育機関である高知県立大学の教員・学生が共同で作り上げたものです。

## 【レシピ作成】

レシピは、高知医療センターの献立をもとに、高知医療センター管理栄養士及び高知県立大学教員が CKD の患者さんのために考え、実際に試作し、味つけ等を確かめました。

この中でご紹介するレシピは、1日あたりエネルギー 1,800kcal、たんぱく質 50g 前後とし、食塩は 6g 未満になっています。春・夏・秋・冬の4つの季節別で、できるだけ旬の食材、高知県の食材を使うようにしました。また、主食を普通のご飯の場合とたんぱく質調整食品を利用する場合の両方のレシピを作成しました。

たんぱく質を制限してなおかつ美味しくすることはとても大変なことですが、この手引書を、CKD の患者さんの食事作りに少しでもお役立てていただければ、幸いです。

高知医療センター　栄養局　福井　康雄
高知県立大学　健康栄養学部　村上　　尚



## 慢性腎臓病（CKD）について

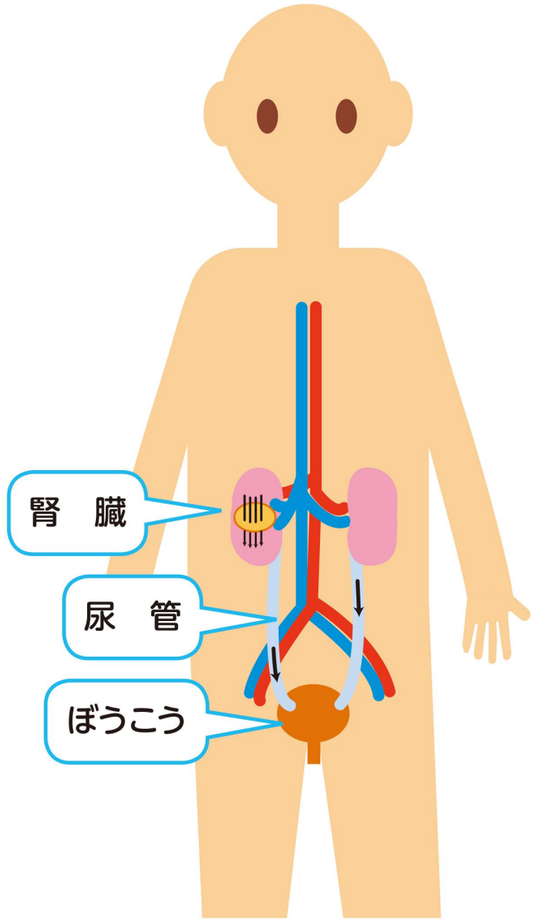
わが国における CKD は、1330 万人（8 人に 1 人）と推定され、2016 年末、慢性透析患者数は約 33 万人と増加し続けています。2016 年導入患者の主要疾患の第 1 位は糖尿病性腎症（3.2%）、第 2 位は慢性糸球体腎炎（16.6%）、第 3 位は高血圧や加齢に由来する腎硬化症（14.2%）でした。2017 年度当院の新規導入統計では、糖尿病性腎症（29.6%）、慢性糸球体腎炎（29.6%）、腎硬化症（18.5%）でした。1998 年に糖尿病性腎症が慢性糸球体腎炎に替わって第 1 位になって以来、糖尿病性腎症の割合は増加傾向でしたが、ここ数年横這いで推移しています。腎硬化症の割合も年々増加傾向でしたが、ここ数年は横這いになっています。10 年以上前より CKD 対策が積極的に普及し推進されましたが、そうした効果が得られていると思います。慢性糸球体腎炎は検尿検査が普及し、早期発見が可能になり、腎炎治療の進歩によって減少させることが可能になり、今後も徐々に減少すると考えられています。検診、検尿の機会を有効に活用して、早期発見・診断し、適切な治療を行うことが重要です。

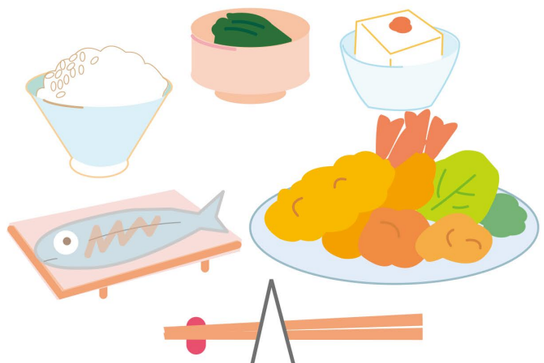
CKD は、腎機能の低下、検尿異常等を認める状態です。特に自覚症状もなく腎不全に進行するだけではなく、心血管障害、脳卒中を合併する危険因子となること、さらに原疾患や蛋白尿（アルブミン尿）の有無に関連することが判明してきました。また、肺、腸、肝臓、骨とも深く関連していることが指摘されています。早期に発見し、病態に応じた適切な治療によってその進行を抑制するだけでなく、治癒が期待できる疾患と考えられるようになってきました。腎臓専門医だけでなく、全ての医師が地域連携を通じて協力し、早期発見、早期治療、適切な治療の継続に取組んでいます。腎機能の指標として、年齢、性別、血清クレアチニンより換算したステージ分類が考案され、さらに 2012 年に蛋白尿を加味して改訂されました。私たちは、必要に応じて腎組織を採取して光学顕微鏡、蛍光抗体法、電子顕微鏡を用いて総合的に評価する検査（腎生検）を行い正確に診断して最適な治療に努めています。

CKD の治療は、病期、病態に応じて、食事療法、生活習慣是正、薬物療法、血漿交換療法などを行いますが、食事療法はその中心となります。画一的な栄養指導ではなく、患者さん各々の病態、リスク、アドヒアランスなどを医師、管理栄養士が総合的に判断し協力して行うことが大切だと考えています。外来診察、入院治療の際、管理栄養士の指導を繰り返し受けて頂き、食事療法、生活習慣是正の必要性の理解を深め、さらに具体的な低たんぱく食の献立を習得して頂いています。その後も、血液・尿検査結果を吟味して、これまでの食事内容の修正、見直しを行っています。しかし、腎臓病食を作り、それを継続することは不断の努力と忍耐を要し、非常に大変なことです。豊かな食生活と食事療法の両立を目指して、高知県立大学の学生・教員、当院栄養局にて検討を重ねて非常にわかりやすいレシピが作成されました。本小冊子が、ご自身に合った腎臓食の発見、生活習慣の見直しにお役に立てば幸いです。

高知医療センター腎臓内科・膠原病科　　土山　芳徳

## 【食事療法はなぜ必要？】



魚や肉などたんぱく質を多く含む食品を摂りすぎると、腎臓からしか排泄されない尿素窒素やクレアチニンなどの老廃物が血液中で多くなり、弱った腎臓に負担がかかります。

**尿**

心臓から送り出される血液量の約 1/4 が腎臓に流れこみ、腎臓の糸球体で水分と老廃物が濾過されて原尿が作られます。

CKD は生活習慣の改善や食事、血圧の管理をすることで病気の進行を抑えることが可能となります。

特に腎臓は毎日の食事で摂るたんぱく質（アミノ酸）の不要なものを腎臓で濾過し、尿に出す働きをします。弱った腎臓ではたんぱく質を多く摂ると濾過する機能が衰えていますので、腎臓に負担がかかります。

また、たんぱく質制限による摂取エネルギーの不足とならないように、十分なエネルギーが必要となります。腎臓は血圧を調節しますので、食塩の摂りすぎにも注意が必要です。

食事療法は食塩制限、たんぱく質制限、十分なエネルギー摂取が基本となります。

このように、なぜ食事療法を行うことで、病気の進行を抑えることができるのかを理解しておくと、食事療法や治療への取り組みも前向きになれると思います。

メニューの付録に、腎臓食の実物大をランチョンマットで示していますので、ご利用ください。



## 【CKDの重症度分類 】

CKDの重症度は、原疾患、腎機能（糸球体濾過量：GFR）、蛋白尿・アルブミン尿に基づき分類したステージにより評価します。GFRとは、糸球体が 1 分間に濾過できる血液の量を表し、数値が低いほど腎臓の機能が低下しています。eGFR とは、推定 GFR のことで、血清クレアチニン値と年齢・性別から推定される値で、腎機能の評価のための値です。

CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死のリスクと関連しており、緑色のステージを基準に、黄色、オレンジ色、赤色の順にステージが上昇するほどリスクは上昇します。

| 原疾患 | | 蛋白尿区分 | | A1 | A2 | A3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 糖尿病 | | 尿アルブミン定量(mg/日)<br>尿アルブミン/Cr比(mg/gCr) | | 正常 | 微量アルブミン尿 | 顕性アルブミン尿 |
| | | | | 30未満 | 30～299 | 300以上 |
| 高血圧<br>腎炎<br>多発性嚢胞腎<br>移植腎<br>不明<br>その他 | | 尿蛋白定量(g/日)<br>尿蛋白/Cr比(g/gCr) | | 正常 | 軽度蛋白尿 | 高度蛋白尿 |
| | | | | 0.15未満 | 0.15～0.49 | 0.50以上 |
| GFR区分<br>(mL/分/<br>1.73m²) | G1 | 正常または高値 | ≧90 | | | |
| | G2 | 正常または軽度低下 | 60～89 | | | |
| | G3a | 軽度～中等度低下 | 45～59 | | | |
| | G3b | 中等度～高度低下 | 30～44 | | | |
| | G4 | 高度低下 | 15～29 | | | |
| | G5 | 末期腎不全(ESKD) | <15 | | | |

CKD診療ガイド 2012

## 【CKDの食事療法は食生活習慣の改善から】

CKD の食事療法は、生活習慣の改善が基本となります。
ステージ・症状・既往などにより、必要な制限は異なります。

**体重管理**
肥満がある場合は減量します。

**禁　煙**
喫煙は CKD 進展に影響を与えます。

**運動・休養**
十分な休養・適度な活動が必要です。

**飲　酒**
適量飲酒・休肝日が必要。禁酒が必要なことも。

**水分摂取**
むくみがない場合、こまめに摂取しましょう。

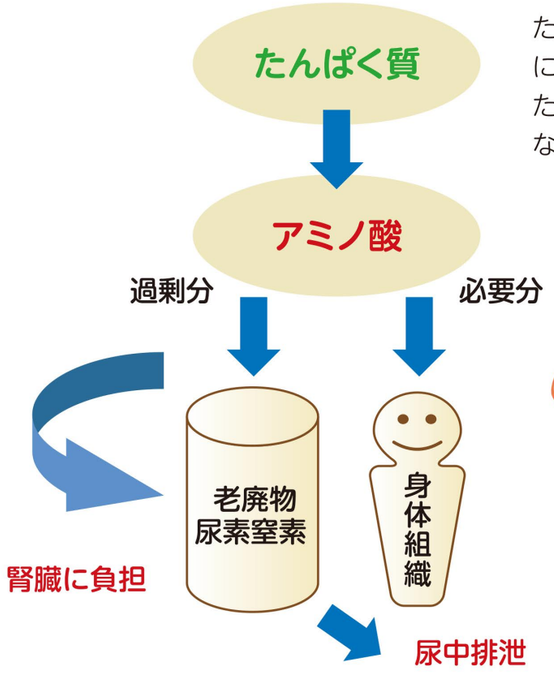
**高血圧**
食塩 3 ～ 6g に制限します。

**血糖管理**

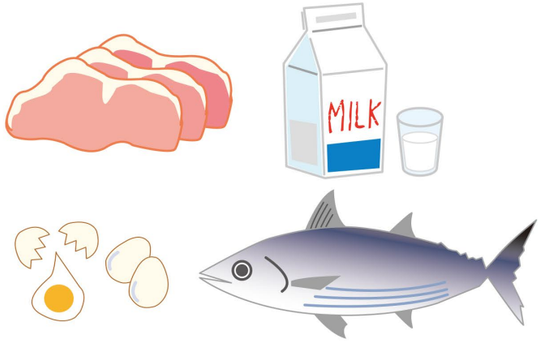
**脂質異常症**
**高尿酸血症**
改善→リスク低下

ステージ G3a 以降、たんぱく質制限が必要になります。
高カリウム血症がある場合、カリウム制限が必要になります。（7 ページを参考）

## 【たんぱく質制限はなぜ必要？】




たんぱく質を摂りすぎると、機能が低下した腎臓に負担がかかり、尿素窒素（BUN）が上昇します。
たんぱく質が少なすぎてもいけませんので、適切な量を摂りましょう。




**質の良いたんぱく質（動物性）**
**（６割）**

**肉・魚介類**
**卵・乳製品**

**その他のたんぱく質（植物性）**
**（4 割）**

**ご飯、パン、麺**
**大豆製品、野菜**

なるべく質の良いたんぱく質を摂りましょう。

## 【エネルギーを十分に摂りましょう】

**エネルギー源**

- **たんぱく質**
- **炭水化物**
- **脂　　質**

**たんぱく質を制限することで摂取エネルギーが低下する**

摂取エネルギーが不足すると、エネルギーを補うために筋たんぱく質の崩壊がおき、BUN が蓄積されてしまいます。

たんぱく質制限はエネルギーを十分に摂ってこそ効果があります。



## 【食塩を上手に制限しましょう】

○食塩を摂りすぎると、高血圧やむくみの原因となります。
高血圧やむくみがない場合でも食塩を摂りすぎると腎臓に負担をかけてしまいます。
食塩の摂取目標は１日 6g 未満です。

○食塩を減らす工夫

**●香辛料や酸味、香りを活かしましょう。**

こしょう・唐辛子・カレー粉などの香辛料や、酢・ゆず・レモンなどの酸味、しょうが・にんにく・ネギなどの香りを効かせましょう。

**●だしを効かせましょう。**

こんぶ・かつお節・干ししいたけ・にぼしなどのだしをしっかり効かせることで、薄味でもおいしく食べられます。

**●汁物・麺類の食塩に気をつけましょう。**

味噌汁やスープなどの汁物は、できるだけうす味にして1日1杯以下に。麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。

**●干物・漬け物・加工食品は控えめにしましょう。**

食塩が多く含まれる干物や漬け物、練り製品やハムなどの加工食品は摂取を控えめにしましょう。

※食塩量：食品 100g 当たり

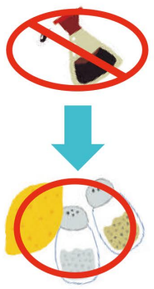
○食塩を抑えるには…

あじの開き（食塩量：1.7g）※

干物から生魚に変えるだけでも食塩量を抑えることができます。

生あじ（食塩量：0.3g）※

しょうゆではなく、レモンやこしょうなどを足すことでさらに減塩に！



○ナトリウムから食塩への換算方法
栄養成分でナトリウム量が表示されている場合は次の計算式から食塩量を計算できます。

**食塩相当量（g）＝ナトリウム量（mg）× 2.54 ÷ 1000**

例えば……

エネルギー……350kcal
たんぱく質……2.5g
脂質…… 20g
ナトリウム……250mg

ナトリウム量　250mg×2.54÷1000
＝食塩相当量　0.6g

## 【カリウム・リン制限】

○腎臓の機能が低下すると、カリウムの排泄がされにくくなります。
カリウムが体の中にたまり過ぎてしまうと、不整脈を起こす原因となります。
カリウムが多く含まれる食品を摂りすぎないようにしましょう。

○たんぱく制限を行うだけでもカリウム量は減少します。

### ●カリウムが多い食品

○芋類・種実類・豆類など。
○果物ではバナナ・メロン・キウイフルーツなど。
ドライフルーツは生よりカリウム量が多く、缶詰は少なくなります。
○野菜では青菜・かぼちゃ・とうもろこしなど。
○干した食品（干しいも・干し柿・ドライフルーツ・切干大根）や海草類など。

### ●カリウムを減らす工夫

野菜類は茹でこぼす・水にさらすことでカリウム量を減らすことができますが、野菜類は全て茹でないといけないということではありません。野菜は毎食小鉢2皿程度を目安にしっかり摂取しましょう。

### ●青汁・野菜ジュース・果汁100%ジュースにも気をつけましょう。

野菜ジュースや青汁、果汁100%ジュースもカリウムが多く含まれます。習慣的に摂取している場合は気をつけましょう。

○カリウムと同様に、腎臓の機能が低下するとリンの排泄が弱まり、血清リン濃度が上昇しやすくなります。血清リン濃度が高くなると心血管死のリスクが上昇するといわれています。

○リンには、有機リンと無機リンがあります。有機リンは、主に魚や肉、乳製品、豆類などのたんぱく質に多く含まれるため、たんぱく質を制限するだけでもリン量は減少します。 一方、無機リンは食品添加物として使用されているため、加工食品の摂りすぎに注意しましょう。

※カリウム・リン制限については、医師や管理栄養士に相談しましょう。

## 【調理の工夫をしましょう】

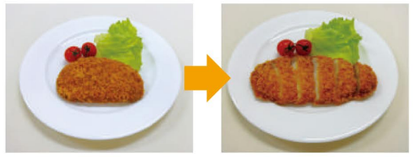
エネルギー不足とならないように、炭水化物、脂質を適正にとりましょう。

◇たんぱく質を含まずエネルギー補給となる食品
砂糖、甘味料、ジャム、ジュース、でんぷん（春雨、葛切りなど）
粉飴…でんぷんから作られた、甘味が少ない糖分です（甘さは砂糖のおよそ1/8）。料理に使ったり、飲み物などに入れると、エネルギーアップできます。冷水よりもぬるま湯の方がよく溶けます。　例：ムースやゼリーといったデザート、ソースやあん、ドレッシング等に

◇油脂
調理の際に使ったり、ソースに使ったりして、エネルギーアップをしましょう。
・炒める…油8g（74kcal）
・揚げる…油10～15g（92～138kcal）
衣をつけると素揚げよりもエネルギーアップできます。

○計量の仕方
はかりや計量スプーンを使い、正しく計量しましょう。
計量スプーンはすりきるようにしましょう。

○盛り付けの工夫
カットして切れを増やしたり、付け合せで見た目をボリュームアップさせましょう。



## 【治療用食品の利用について】

低たんぱくのご飯、麺、パンなどを通常の主食と置き換えると、たんぱく質を減らすことで、おかずの量を増やすことができ、満足感が得られます。

ご飯180g
→たんぱく質4.5g

低たんぱくご飯1/25
→たんぱく質0.18g

たんぱく質を約 4.3g 減量

たんぱく質 4.3g に相当する動物性たんぱく質食品

豚肉もも 20g 程度、鰺 20g 程度など

### ●減塩食品

普段使っている調味料と同じ量で使えば、それだけ食塩を減らすことができます。
しかし、たくさん使うと、食塩過剰になりますので、注意しましょう。

### ●低たんぱくのおかず

レトルト食品を使えば、調理や献立づくりが簡単になります。
栄養表示がされているため、安心です。上手に活用しましょう。

### ●低たんぱくの菓子・デザート

エネルギーが不足する場合は、間食や食後に加えて、エネルギーをとりましょう。
治療用のエネルギー調整食品は、たんぱく質や食塩、カリウムを調整しており、
また不足しがちなミネラルやビタミン類を強化しているものもあるのでおすすめです。

# 春の献立　作り方

朝食

昼食

## 間食

### ☆いちごゼリー

①いちごのへたをとり、スライスする。
②ゼラチンを水に入れてふやかす。
③鍋に砂糖、粉飴を入れてよく混ぜたあと、残りの水を加えて火にかける。
④砂糖と粉飴が溶けたら火を止め②を入れる。
⑤荒熱を取り、レモン汁、生クリームを加え混ぜる。
⑥容器に⑤を流し入れ、いちごを入れ、冷やし固める。

夕食

### ☆豚肉とたけのこの炒め

①豚肉、たけのこ、にんじんは短冊切り、エリンギは根元を切り手で割く。きぬさやは斜め切りにする。
②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、たけのこ、にんじん、エリンギを入れる。
③調味料ときぬさやを入れ、さらに炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ☆うどとわかめの梅肉和え

①うどは短冊切りにし、さっと茹でる。
②わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
③梅肉と調味料をまぜ、①②を和える。

### ☆春キャベツと厚揚げの味噌汁

①キャベツは短冊切り、厚揚げは角切りにする。
②だし汁にキャベツと厚揚げを入れ、煮立つ直前に味噌をとき、火を止めてから、ネギをちらす。

### ☆あじの南蛮漬け

①あじを三枚におろし、酒を振りかけておく。揚げる直前に片栗粉をまぶして油で揚げる。
②黄・赤・緑ピーマンはせん切りにする。
③調味料に②を入れ、揚げたてのあじを浸す。

### ☆春たまねぎとじゃが芋の旨煮

①じゃが芋、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。
②①を油で炒め、だし汁、調味料を入れ煮る。仕上げにグリンピースを入れる。

### ☆なばなのからし和え

①なばなを食べやすい大きさに切り、好みのかたさに茹でる。
②しょうゆとからしを混ぜ合わせ、①と和える。

### ☆鶏肉のつくね照り焼き

①スナップえんどうはさっと茹でておく。
②鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐、みじん切りのたまねぎにⒶを加えよく混ぜ合わせて、小判型にし、油で両面を焼く。
③鍋にⒷを入れ、火にかけあんを作る。

### ☆春雨サラダ

①はるさめは茹でて、5～6㎝に切る。
②きゅうりはせん切りにする。
③錦糸卵をつくる。
④①②③とごまをマヨネーズで和える。

### ☆ぜんまいの炒め煮

①しらたきは下ゆでして、5～6㎝の大きさに切る。
②ぜんまいは、5～6㎝の大きさに切る。
③にんじんは、せん切りにする。
④鍋に油を熱し、①②③を入れて炒め、だし汁、調味料を加えて、煮含める。



# 春の献立

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| | ～朝食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 180g |
| ☆豚肉とたけのこの炒め | | |
| | 豚もも肉 | 20g |
| | 茹でたけのこ | 30g |
| | にんじん | 5g |
| | エリンギ | 10g |
| | きぬさや | 5g |
| | ごま油 | 2g |
| | 濃口しょうゆ | 3g |
| | みりん | 1g |
| | 酒 | 1g |
| | 片栗粉 | 1g |
| | 水 | 15mℓ |
| ☆うどとわかめの梅肉あえ | | |
| | うど | 60g |
| | 乾わかめ | 1g |
| | 梅肉 | 3g |
| | 砂糖 | 2g |
| | 穀物酢 | 1g |
| | 薄口しょうゆ | 2g |
| | みりん | 2g |
| ☆春キャベツと厚揚げの味噌汁 | | |
| | キャベツ | 30g |
| | 厚揚げ | 20g |
| | ねぎ | 3g |
| | だし汁 | 180mℓ |
| | みそ | 6g |
| | ～昼食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 180g |
| ☆あじ南蛮漬け | | |
| | あじ | 40g |
| | 酒 | 少々 |
| | 片栗粉 | 3g |
| | 揚げ油（植物油） | 5g |
| | 黄ピーマン | 10g |
| | 赤ピーマン | 10g |
| | 緑ピーマン | 10g |
| | 穀物酢 | 5g |
| | だし汁 | 20mℓ |
| | 砂糖 | 3g |
| | 薄口しょうゆ | 4g |
| | サニーレタス | 10g |
| ☆春たまねぎとじゃが芋の旨煮 | | |
| | じゃが芋 | 60g |
| | にんじん | 20g |
| | たまねぎ | 30g |
| | グリンピース | 5g |
| | 植物油 | 2g |
| | だし汁 | 50mℓ |
| | 砂糖 | 2g |
| | 減塩しょうゆ | 7g |
| | みりん | 2g |

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| ☆なばなのからし和え | | |
| | なばな | 60g |
| | 薄口しょうゆ | 3g |
| | 和からし | 少々 |
| | ～夕食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 180g |
| ☆鶏肉のつくね照り焼き | | |
| | 鶏ひき肉 | 30g |
| | 木綿豆腐 | 20g |
| | たまねぎ | 30g |
| | しょうが汁 | 1g |
| Ⓐ | 鶏卵 | 5g |
| Ⓐ | 片栗粉 | 1g |
| Ⓐ | みそ | 1g |
| Ⓐ | みりん | 1g |
| | 植物油 | 2g |
| | だし汁 | 50mℓ |
| | 減塩しょうゆ | 7g |
| Ⓑ | 砂糖 | 3g |
| Ⓑ | みりん | 2g |
| Ⓑ | 片栗粉 | 1g |
| | スナップえんどう | 30g |
| ☆春雨のサラダ | | |
| | はるさめ | 8g |
| | きゅうり | 20g |
| | 鶏卵 | 5g |
| | ごま | 1g |
| | マヨネーズ | 12g |
| ☆ぜんまい炒め煮 | | |
| | ぜんまい（ゆで） | 60g |
| | しらたき | 20g |
| | にんじん | 10g |
| | 植物油 | 2g |
| | だし汁 | 30mℓ |
| | 砂糖 | 3g |
| | 濃口しょうゆ | 4g |
| | ～間食～ | |
| ☆いちごゼリー | | |
| | いちご | 30g |
| | 粉飴 | 20g |
| | 砂糖 | 5g |
| | ゼラチン | 1g |
| | 水 | 50mℓ |
| | レモン果汁 | 5g |
| | 生クリーム | 15g |

いちごゼリー

| 朝食 | |
|---|---|
| エネルギー | 463kcal |
| たんぱく質 | 14.8g |
| カリウム | 639mg |
| リン | 226mg |
| 食塩 | 2.1g |

| 昼食 | |
|---|---|
| エネルギー | 565kcal |
| たんぱく質 | 18.5g |
| カリウム | 958mg |
| リン | 296mg |
| 食塩 | 2.0g |

| 夕食 | |
|---|---|
| エネルギー | 632kcal |
| たんぱく質 | 16.3g |
| カリウム | 425mg |
| リン | 238mg |
| 食塩 | 1.8g |

| 間食 | |
|---|---|
| エネルギー | 175kcal |
| たんぱく質 | 1.5g |
| カリウム | 68mg |
| リン | 18mg |
| 食塩 | 0.0g |

| 一日栄養量 | |
|---|---|
| エネルギー | 1835kcal |
| たんぱく質 | 51.1g |
| カリウム | 2090mg |
| リン | 778mg |
| 食塩 | 5.9g |

### ♪ひとことアドバイス♪

○カリウムを制限する場合は、生の果物にはカリウムが多いので、缶詰の果物に置き換えるなど調整してください。
○レモン果汁にはカリウムが含まれていますが、今回の使用量（5g程度）では、特に問題はありません。摂り過ぎには注意してください。
○生クリームには、たんぱく質はほとんど含まれていないため、エネルギーアップにはおすすめです。
○今回の献立の主食を普通ご飯から低たんぱくご飯1/5に置き換えると、たんぱく質を1食あたり3.6g減らすことができます。
○減塩しょうゆは、食塩50%カットしたものを使用しています。普通しょうゆに換算する場合は、減塩しょうゆの半量を使用してください。
※ご家庭で使用する減塩しょうゆの食塩量をご確認ください。

# 夏の献立　作り方

朝食

昼食

## 間食

### ☆コーヒーゼリー

①ゼラチンを水に入れてふやかす。
②鍋に砂糖、粉飴を入れてよく混ぜたあと、コーヒーを入れて火にかける。
③砂糖と粉飴が溶けたら火を止め①を入れよく混ぜる。
④容器に流し入れ、冷やし固める。

夕食

### ☆卵焼き

①卵を泡立てないように溶きほぐし、だし汁と調味料を混ぜる。
②温めた卵焼き器に油をひき、卵液を1/4ずつ流し入れ、だし巻き卵をつくる。

### ☆アスパラの炒め物

①アスパラガスは根元の堅い部分とはかまをとり、食べやすい大きさに切る。にんじん、ベーコンも同様に切る。
②加熱したフライパンに、油を入れ、食材を炒め、塩、こしょうをする。

### ☆モロヘイヤの味噌汁

①たまねぎ、モロヘイヤとしめじを食べやすい大きさに切る。
②だし汁を加熱して、沸騰したら①を入れる。
③材料に火が通ったら、味噌をとき火を止める。

### ☆汁なし担々麺

①なすとたまねぎを食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
②加熱したフライパンに油とにんにくを入れ、香りを出す。
③豚ミンチを炒めて、酒を振る。
④茄子と玉ねぎを入れてさらに炒め、塩、こしょうをする。
⑤水とスープの素を加えて煮立ったらテンメンジャンを溶かし、煮詰める。
⑥麺を解凍して器に盛り、上に⑤をかける。

### ☆もやしと青菜のナムル

①大豆もやしとこまつなを食べやすい大きさに切り、茹でる。茹であがったら水にとり、絞る。
②①を調味料とごまで和える。

### ☆中華スープ

①鶏がらスープを加熱し、沸騰したらせん切りにしたにんじんを入れる。
②溶き卵を回し入れてひと煮立ちさせる。

### ☆魚飯

①洗米した後、炊飯器に規定量の水を入れ浸漬する。
②浸漬後、酒と醤油を加えてかき混ぜ、一口大に切った鯛を入れ、炊飯する。
④炊きあがったら、釜の底から混ぜる。

### ☆きゅうりの酢の物

①きゅうりは輪切りにし、塩でもむ。
②わかめは水で戻す。
③絞ったきゅうり、わかめ、コーンを砂糖と酢で和える。

### ☆えびと大豆のかき揚げ

①えびは皮をむき、背わたをとり、1㎝くらいに切って、塩、こしょうをする。
②大葉はせん切りにする。
③油を加熱する。
④衣に、大豆水煮、えび、大葉を加えて軽く混ぜ、きつね色になるまで揚げる。



# 夏の献立

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| | ～朝食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 180g |
| ☆卵焼き | | |
| | 鶏卵 | 50g |
| | だし汁 | 2㎖ |
| | 薄口しょうゆ | 1g |
| | 植物油 | 1g |
| ☆アスパラガスの炒め物 | | |
| | アスパラガス | 60g |
| | にんじん | 5g |
| | ベーコン | 5g |
| | 食塩 | 0.5g |
| | こしょう | 少々 |
| | 植物油 | 1g |
| ☆モロヘイヤの味噌汁 | | |
| | たまねぎ | 20g |
| | モロヘイヤ | 10g |
| | しめじ | 5g |
| | だし汁 | 180㎖ |
| | みそ | 6g |
| ☆牛乳 | | |
| | 牛乳 | 100㎖ |
| | ～昼食～ | |
| ☆汁なし担々麺 | | |
| | 低たんぱく冷凍中華めん風 | 180g |
| | 豚ミンチ | 50g |
| | なす | 30g |
| | たまねぎ | 10g |
| | にんにく | 1g |
| | 植物油 | 7g |
| | 酒 | 1g |
| | 食塩 | 0.5g |
| | こしょう | 少々 |
| | 鶏がらスープの素 | 2.5g |
| | 水（スープ用） | 30㎖ |
| | テンメンジャン | 8g |
| ☆もやしと青菜のナムル | | |
| | 大豆もやし | 50g |
| | こまつな | 20g |
| | 濃口しょうゆ | 2g |
| | ごま油 | 1g |
| | ごま | 1g |
| ☆中華スープ | | |
| | にんじん | 10g |
| | 鶏卵 | 20g |
| | 鶏がらスープの素 | 2.5g |
| | 水（スープ用） | 150㎖ |

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| | ～夕食～ | |
| ☆魚飯 | | |
| | 米 | 85g |
| | 水 | 60㎖ |
| | 鯛 | 20g |
| | 酒 | 1g |
| | 薄口しょうゆ | 4g |
| ☆きゅうりの酢の物 | | |
| | きゅうり | 60g |
| | 食塩 | 0.7g |
| | 乾わかめ | 1g |
| | スイートコーン | 10g |
| | 砂糖 | 3g |
| | 穀物酢 | 3g |
| ☆えびと大豆のかき揚げ | | |
| | 大豆水煮 | 10g |
| | えび | 10g |
| | 食塩 | 0.5g |
| | こしょう | 少々 |
| | 大葉 | 1g |
| | 衣 薄力粉 | 20g |
| | 衣 鶏卵 | 20g |
| | 衣 水 | 15㎖ |
| | 植物油 | 10g |
| ☆果物 | | |
| | パイナップル（缶詰） | 50g |
| | ～間食～ | |
| ☆コーヒーゼリー | | |
| | インスタントコーヒー | 100㎖ |
| | 粉飴 | 15g |
| | 砂糖 | 15g |
| | ゼラチン | 2g |
| | 水 | 7.5㎖ |

コーヒーゼリー

| 朝 食 | |
|---|---|
| エネルギー | 530㎉ |
| たんぱく質 | 18.5g |
| カリウム | 705㎎ |
| リン | 356㎎ |
| 食塩 | 2.0g |

| 昼 食 | |
|---|---|
| エネルギー | 593㎉ |
| たんぱく質 | 17.2g |
| カリウム | 624㎎ |
| リン | 247㎎ |
| 食塩 | 1.7g |

| 夕 食 | |
|---|---|
| エネルギー | 638㎉ |
| たんぱく質 | 18.5g |
| カリウム | 557㎎ |
| リン | 257㎎ |
| 食塩 | 2.2g |

| 間食 | |
|---|---|
| エネルギー | 126㎉ |
| たんぱく質 | 2.0g |
| カリウム | 65㎎ |
| リン | 7㎎ |
| 食塩 | 0.0g |

| 一日栄養量 | |
|---|---|
| エネルギー | 1887㎉ |
| たんぱく質 | 56.2g |
| カリウム | 1951㎎ |
| リン | 867㎎ |
| 食塩 | 5.9g |

### ♪ひとことアドバイス♪

○牛乳はカリウムやリンを多く含むため、飲み物としては控えることがあるかもしれませんが、良質なたんぱく質やカルシウムを多く含むので量や頻度を少なくして飲むとよいでしょう。

○うどんやそうめん、中華めんなどの麺類は食塩と植物性たんぱく質が多く含まれています。スープや汁と合わせて摂ると、これらの摂り過ぎになります。
そこで、低たんぱく調整麺を使うと麺の分量を変えずにたんぱく質を調整できて、食塩量も控えめに食べることができます。
オススメはつけ麺や炒め料理です。

# 秋の献立　作り方

朝食

昼食

夕食

## ☆クロワッサンサンド

①たんぱく調整パンの側面に切り込みを入れる。
②卵は茹でてスライスし、きゅうりは薄切りにする。
③ケチャップとマヨネーズを混ぜてクロワッサンに塗り、卵ときゅうりを挟む。
④付合わせとクロワッサンサンドを盛り付ける。

## ☆野菜スープ煮

①たまねぎとピーマンは2㎝角に切る。
②鍋に切った野菜とほたて貝柱、スイートコーンを入れ、オリーブ油で炒める。
③水、固形ブイヨン、塩、こしょうを入れ、ひと煮立ちさせる。

## ☆ミルクティ

紅茶液に粉飴、コーヒーフレッシュを入れる。

## ☆鶏肉マーマレード焼き

①鶏肉に塩、こしょうを振り、油をひいたフライパンで両面を焼く。
②マーマレード、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて、フライパンの上で鶏肉に絡める。
③焼いた鶏肉はスライスし、お皿に盛り付ける。
④ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹で、鶏肉に添える。

## ☆さつまいもときのこのソテー

①しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
②さつまいも、人参は角切りにし、茹でて、ざるにあげておく。
③バターでしめじと②を炒め、調味料を加える。

## ☆白菜とかにかまの和え物

①白菜を細切りにし、茹でて水気を絞る。
②ほぐしたかにかま、白菜を調味料で和える。

## ☆さんま蒲焼

①さんまは頭と内臓を取り除いて開き、塩をふる。
②さんまの水気をとり、片栗粉をつけ、油をひいて両面を焼き、取り出す。残った油はふきとる。
③調味料を煮詰め、さんまを戻してからめる。大葉を敷いたお皿に盛り付ける。

## ☆ボイル野菜サラダ

①大根、人参は皮をむき、短冊切りにし、インゲンは斜めに切る。切った野菜を好みのかたさに茹でる。
②お皿に野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。

## ☆かぼちゃの煮物

①かぼちゃはわたと種をとり、3～4㎝角に切る。
②鍋にかぼちゃとだしを入れて煮立て、砂糖、酒を加えてやわらかくなるまで煮る。
③②にしょうゆ、ちくわを加えて味を含ませる。



# 秋の献立

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| | ～朝食～ | |
| ☆クロワッサンサンド | | |
| | たんぱく調整パン(生活日記パン) | 50g |
| | 鶏卵 | 25g |
| | きゅうり | 10g |
| | マヨネーズ | 10g |
| | ケチャップ | 4g |
| | 付合わせ | |
| | レタス | 10g |
| | ミニトマト | 10g |
| ☆野菜スープ煮 | | |
| | たまねぎ | 35g |
| | ピーマン | 10g |
| | ほたて貝柱 | 10g |
| | スイートコーン | 5g |
| | オリーブ油 | 4g |
| | 水 | 80mℓ |
| | 固形ブイヨン | 0.5g |
| | 食塩 | 0.2g |
| | こしょう | 少々 |
| ☆ミルクティ | | |
| | 紅茶 | 200mℓ |
| | コーヒーフレッシュ | 3g |
| | 粉飴 | 13g |
| ☆果物 | | |
| | 洋なし（缶詰） | 50g |
| | ～昼食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 180g |
| ☆鶏肉マーマレード焼き | | |
| | 鶏もも肉 | 70g |
| | 食塩 | 0.2g |
| | こしょう | 少々 |
| | 植物油 | 3g |
| | マーマレードジャム | 10g |
| | 濃口しょうゆ | 4g |
| | みりん | 2g |
| | ブロッコリー | 30g |
| ☆さつまいもときのこのソテー | | |
| | さつまいも | 40g |
| | しめじ | 20g |
| | にんじん | 10g |
| | 有塩バター | 4g |
| | 食塩 | 0.2g |
| | 薄口しょうゆ | 2g |
| | こしょう | 少々 |
| ☆白菜とかにかまの和え物 | | |
| | はくさい | 70g |
| | かにかま | 5g |
| | いりごま | 0.5g |
| | だし汁 | 5mℓ |

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| | 薄口しょうゆ | 3g |
| | みりん | 1g |
| | ～夕食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 180g |
| ☆さんま蒲焼 | | |
| | さんま　可食部 | 60g |
| | 食塩 | 0.2g |
| | 片栗粉 | 5g |
| | 植物油 | 3g |
| | 粉飴 | 5g |
| | 砂糖 | 3g |
| | 酒 | 3g |
| | みりん | 5g |
| | 濃口しょうゆ | 6g |
| | 水 | 50mℓ |
| | 大葉 | 0.5g |
| ☆ボイル野菜サラダ | | |
| | だいこん | 50g |
| | いんげん | 20g |
| | にんじん | 10g |
| | フレンチドレッシング | 10g |
| ☆かぼちゃの煮物 | | |
| | かぼちゃ | 60g |
| | ちくわ | 15g |
| | だし汁 | 80mℓ |
| | 砂糖 | 3g |
| | 薄口しょうゆ | 3g |
| | 酒 | 3g |

| 朝食 | |
|---|---|
| エネルギー | 504kcal |
| たんぱく質 | 8.6g |
| カリウム | 305mg |
| リン | 125mg |
| 食塩 | 1.3g |

| 昼食 | |
|---|---|
| エネルギー | 631kcal |
| たんぱく質 | 20.3g |
| カリウム | 817mg |
| リン | 292mg |
| 食塩 | 2.2g |

| 夕食 | |
|---|---|
| エネルギー | 724kcal |
| たんぱく質 | 19.6g |
| カリウム | 734mg |
| リン | 252mg |
| 食塩 | 2.4g |

| 一日栄養量 | |
|---|---|
| エネルギー | 1859kcal |
| たんぱく質 | 48.5g |
| カリウム | 1856mg |
| リン | 669mg |
| 食塩 | 5.9g |

### ♪ひとことアドバイス♪

○クロワッサン型のたんぱく調整パンを使用して、たんぱく質、食塩をカットしています。

○副菜に練り製品を少量使用していますが、練り製品には食塩が含まれています。たんぱく質、食塩量が過剰にならないように、食べる量に注意しましょう。

○粉飴は、砂糖やブドウ糖よりも甘くないため、一度に多くの量が摂りやすく、エネルギー補給に適しています。たんぱく質を含まず、ナトリウム、カリウム、リンもほとんど含んでいません。
粉飴は、料理や飲み物に溶かして使いますが、冷水よりもお湯に溶けやすく、あらかじめ少量のお湯で溶かして料理に加えるとよいでしょう。
吸湿性がありますので、湿気を避けて保管しましょう。

# 冬の献立　作り方

朝食

昼食

## 間食

### ☆大学芋

①さつまいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。
②さつまいもを水から茹で、竹串が通るようになったら、ざるにあげて水をきり、素揚げする。
③水あめ、しょうゆ、水に溶かした粉飴を混ぜ合わせる。
④②に③をからめ、黒ごまをふる。

夕食

### ☆卵とじ

①はんぺんは1㎝幅の短冊切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
②①を油で炒めて、だし汁、調味料を入れ材料に火が通ったら、卵液を流し入れる。卵が半熟状になったら火を止める。

### ☆ブロッコリーのおかか和え

①ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
②①を調味料とかつお節で和える。

### ☆白菜と油揚げの味噌汁

①白菜は芯を除き、1㎝幅の短冊切りにする。
②油揚げは1㎝幅の短冊切りにする。
③鍋にだし汁を入れて火にかけ、白菜と油揚げを加え、煮立つ直前にみそを入れる。

### ☆揚げ鶏のみぞれ煮

①鍋に大根おろし、だし汁、薄口しょうゆ、砂糖、酒、おろししょうがを入れて混ぜておく。
②鶏もも肉は食べやすい一口大に切り、塩、こしょうをふる。
③②に片栗粉をつけ、油で揚げる。
④③を①の鍋に入れ、大根おろしのタレが全体に行きわたるように混ぜながら弱火～中火で煮る。
⑤お皿に盛って、ネギをちらす。

### ☆小松菜和え物

①小松菜は、4㎝程度の長さに切って茹でる。人参は4㎝程度の細切りにし、さっと茹でる。
②①を減塩しょうゆで和える。

### ☆キャベツのカレーマヨ炒め

①キャベツは4㎝程度のざく切りにし、さっと茹でる。
②ウインナーは5㎜程度の斜め切りにする。
③油を引いたフライパンに①②を入れて炒め、合わせておいた調味料を加えて混ぜる。

### ☆たらとほうれん草のグラタン

①たらは一口大に切り、酒をふっておく。ほうれん草は4㎝程度の長さに切って茹でる。玉ねぎは1㎝角に切る。
②鍋にホワイトソースを入れ、牛乳を加えながらのばす。こしょうを加えて味を整えておく。弱火にかけソースの濃度を調節する。
③フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒め、たらを焼く。
④グラタン皿に③とほうれん草をのせ、ホワイトソースを全体にかけ、パルメザンチーズとパン粉をのせてオーブントースターで約10分程焼く。

### ☆金平蓮根

①れんこんは薄くスライスして酢水にさらし、水気を切っておく。こんにゃくは4㎝程度の短冊切りにし、熱湯で茹でておく。絹さやは筋を取り斜め切りにして、さっと茹でおく。
②フライパンにごま油を入れ、れんこんとこんにゃくを炒める。火が通ったら、調味料を加えてさっと炒める。
③最後に絹さやを加えて混ぜる。

### ☆かぶのなます

①かぶとにんじんはいちょう切りにし、塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
②①に調味料を合わせる。
③皿に盛り付け、せん切りにしたゆず皮を飾る。



# 冬の献立

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| | ～朝食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 150g |
| ☆卵とじ | | |
| | はんぺん | 15g |
| | たまねぎ | 20g |
| | しめじ | 10g |
| | 鶏卵 | 25g |
| | だし汁 | 30mℓ |
| | 砂糖 | 1.5g |
| | 減塩しょうゆ | 3g |
| | 植物油 | 2g |
| ☆ブロッコリーのおかか和え | | |
| | ブロッコリー | 40g |
| | かつお節 | 0.5g |
| | だし汁 | 3mℓ |
| | 減塩しょうゆ | 2g |
| ☆味噌汁 | | |
| | はくさい | 30g |
| | 油揚げ | 5g |
| | だし汁 | 180mℓ |
| | みそ | 6g |
| | ～昼食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 150g |
| ☆揚げ鶏のみぞれ煮 | | |
| | 鶏もも肉 | 60g |
| | 食塩 | 0.3g |
| | こしょう | 少々 |
| | 片栗粉 | 6g |
| | 揚げ油（植物油） | 7g |
| | だいこん | 50g |
| | ねぎ | 3g |
| | だし汁 | 50mℓ |
| | 薄口しょうゆ | 3g |
| | 砂糖 | 4g |
| | 酒 | 1g |
| | おろししょうが | 1g |
| ☆小松菜和え物 | | |
| | こまつな | 60g |
| | にんじん | 10g |
| | 減塩しょうゆ | 5g |
| ☆キャベツのカレーマヨ炒め | | |
| | キャベツ | 50g |
| | ウインナーソーセージ | 10g |
| | 植物油 | 1g |
| | カレー粉 | 0.3g |
| | 減塩しょうゆ | 2g |
| | マヨネーズ | 7g |

| 献立 | 材料（1人分） | 分量 |
|---|---|---|
| | ～夕食～ | |
| ☆ご飯 | | |
| | ご飯 | 150g |
| ☆たらとほうれん草のグラタン | | |
| | まだら | 50g |
| | 料理酒（魚下処理用） | 少々 |
| | ほうれんそう | 30g |
| | たまねぎ | 20g |
| | バター | 6g |
| | ホワイトソース | 30g |
| | 牛乳 | 50mℓ |
| | こしょう | 少々 |
| | パルメザンチーズ | 3g |
| | パン粉 | 1.5g |
| ☆金平蓮根 | | |
| | れんこん | 40g |
| | こんにゃく | 20g |
| | きぬさや | 5g |
| | ごま油 | 3g |
| | 砂糖 | 3g |
| | 減塩しょうゆ | 5g |
| | みりん | 1g |
| | 唐辛子 | 少々 |
| ☆かぶのなます | | |
| | かぶ | 50g |
| | にんじん | 15g |
| | 食塩 | 0.3g |
| | ゆず皮 | 0.5g |
| | 砂糖 | 3g |
| | ゆず果汁（ゆの酢） | 3g |
| | ～間食～ | |
| ☆大学芋 | | |
| | さつまいも | 60g |
| | 揚げ油（植物油） | 5g |
| | 水あめ | 15g |
| | 濃口しょうゆ | 1g |
| | 粉飴 | 15g |
| | 水 | 15mℓ |
| | 黒ごま | 1g |

大学芋

| 朝食 | |
|---|---|
| エネルギー | 396kcal |
| たんぱく質 | 14.1g |
| カリウム | 557mg |
| リン | 242mg |
| 食塩 | 1.7g |

| 昼食 | |
|---|---|
| エネルギー | 606kcal |
| たんぱく質 | 18.1g |
| カリウム | 858mg |
| リン | 257mg |
| 食塩 | 1.9g |

| 夕食 | |
|---|---|
| エネルギー | 538kcal |
| たんぱく質 | 19.1g |
| カリウム | 889mg |
| リン | 334mg |
| 食塩 | 1.5g |

| 間食 | |
|---|---|
| エネルギー | 240kcal |
| たんぱく質 | 1.0g |
| カリウム | 296mg |
| リン | 36mg |
| 食塩 | 0.1g |

| 一日栄養量 | |
|---|---|
| エネルギー | 1780kcal |
| たんぱく質 | 52.3g |
| カリウム | 2600mg |
| リン | 869mg |
| 食塩 | 5.2g |

### ♪ひとことアドバイス♪

○さつまいもなどの芋類は、カリウムが多く含まれるため、角切りにして表面積を大きくし、茹でることで、カリウム量を減らすことができます。

○市販のホワイトソースは、商品によって味が異なるため、購入の際は食塩含有量に注意しましょう。本レシピでは100g あたり食塩1g のホワイトソースを用いて栄養計算しています。

実物大

低たんぱくムース
エネルギー 160kcal、
たんぱく質 0g、食塩 0g、
カリウム 1 ～ 4mg、リン 0 ～ 1mg

ビーフンソテー
エネルギー 82kcal、
たんぱく質 2.4g、食塩 0.9g、
カリウム 124mg、リン 35mg

海藻サラダ
エネルギー 18kcal、
たんぱく質 0.7g、食塩 1.0g、
カリウム 153mg、リン 21mg

低たんぱくご飯 180g
エネルギー 290kcal、
たんぱく質 0.9g、食塩 0g、
カリウム 1mg、リン 27mg

鶏肉の唐揚げ
エネルギー 198kcal、
たんぱく質 11.4g、食塩 0.7g、
カリウム 217mg、リン 122mg

**慢性腎臓病（CKD）患者さんのための食事療法手引き【改訂版】**

発　　行　2018年11月１日
企画／編著　高知医療センター・高知県立大学
　　包括的連携協議会　健康栄養連携部会
印　　刷　（有）西村謄写堂