

腎臓内科医考案の究極の減塩術!

少量でも塩味を感じやすく食事がおいしくらくにできる

メレンゲ泡しょうゆ



メレンゲ泡しょうゆ (40分参照)

◆◆
**食事療法は
効果が大きい**

慢性的に腎臓の機能が低下していく腎臓病を「慢性腎臓病 (CKD)」といいます。日本では、20歳以上の成人の8人に1人が罹患するといわれ、加齢に伴い、患者数は増加傾向にあります。腎臓はいったん機能が失われると、回復が難しい臓器で

す。
慢性腎臓病を放置していると病気が進行し、将来的に人工透析が必要になってしまいう可能性もあります。そのため、早期の発見・治療が重要です。

私は腎臓内科医として、「北海道の透析導入患者さんをゼロにする」ことを目標に、日々患者さんの治療にあたっています。私が特に力を

透析導入患者ゼロを目標に治療にあたる
腎臓専門医が実践する
食事療法の4つのポイント

独立行政法人国立病院機構
北海道医療センター腎臓内科医長

しばざきせきや
柴崎跡也



柴崎跡也先生

入れているのが、食事療法です。

慢性腎臓病の進行には、生活習慣が深くかかわっています。高血圧や糖尿病、肥満は、腎臓に大きなダメージを与えるからです。そのため、慢性腎臓病の治療において、食事療法は非常に重要な役割を果たします。

実際に、きちんと食事療法に取り組むことで、尿たんぱくの数値が改善したり、腎機能が悪化するスピードがゆる

ステージごとの1日の食事基準

ステージ	エネルギー (キロカロリー)	塩分 (グラム)	たんぱく質 (グラム)	カリウム (ミリグラム)
1	25 ~ 35 ×標準体重	3 ≤ < 6	過剰に 摂取しない	制限なし
2			0.8~1.0 × 標準体重	
3a			0.6~0.8 × 標準体重	≤ 2000
3b				≤ 1500
4				
5				

★エネルギーとたんぱく質の摂取量は、標準体重によって変わる。標準体重とは、最も病気にかかりにくいとされている体重のこと。

計算方法：身長(㎝) × 身長(㎝) × 22 = 標準体重

★エネルギーや栄養素は、適正な量を設定するために、合併する疾患（糖尿病や肥満など）の病態に応じて調整する。また、性別や年齢、身体活動度によっても異なるので、医師と相談して決めることが大切。



参考資料「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版(日本腎臓学会編 / 東京医学社)」

やかになったりするなど、目に見えて変化が現れる患者さんも少なくありません。

体重や血圧を測ることも大切

慢性腎臓病の食事療法で重要なポイントは、①塩分制限、②たんぱく質制限、③十

分なエネルギー補給、④カリウム制限の4つです。

慢性腎臓病の患者さんの場合、塩分の摂取量の目安は、1日3g以上6g未満とされています。たんぱく質、カリウム、カリウムの摂取目安量は、慢性腎臓病のステージによつて異なります(左の図を

参照)。

ただし、ほかの病気の有無や患者さんの病状によつても異なるので、医師と相談しながら、自分にとって重要なものを厳選し、優先順位をつけて行うことが大切です。

日々の積み重ねが大切な食事療法ですが、患者さんの中には「継続が難しい」と苦勞する人も少なくありません。

私は、食事療法を続けるためには、まず、血圧や体重を毎日測ることが重要だと考えています。

食事療法の効果を血圧や体重の数値として実感できれば、手ごたえを感じられて「明日もちゃんと取り組もう」と前向きな気持ちになり、継続につながるからです。

コツはおいしく食べること

子どもころの遠足を思い出してみてください。当時は300円や500円など金額

に制限がある中で、どんなおやつを用意するのか、楽しみながら工夫していたのではないのでしょうか。

腎臓病の食事療法も同じです。例えば、塩分量に関しては、1日6g未満という制限があります。この6gの塩分をどう活用しておいしく食べるか、限られた条件の中で創意工夫をしている患者さんは、それほどストレスを感じることなく食事療法を続けられているようです。

食事療法を続けるためにはさまざまなおツツがありますが、大前提となるのは「おいしいものを作ること」です。私は実際に自分で食べて「おいしい!」と感じられる腎臓病の療養食を考案し、ブログやYouTube、レシピサイトで発信しています。

次のページからは、食事療法の具体的なコツを紹介いたします。腎機能を維持するためにも、おいしく食べて食事療法を続けましょう。



卵としょうゆをまぜるだけの減塩調味料

ここでおすすめなのが「メレンゲ泡しょうゆ」です。以前、テレビ番組がきっかけで、「泡しょうゆ」が話題になりました。泡しょうゆとは、しょうゆにゼラチンを加

えて作る泡状のしょうゆのこと。舌に残りやすいため、少量でも塩味を感じやすく、減塩にも役立つそうです。ただし、泡しょうゆは加熱したゼラチンを冷やしなが

ら泡立てて作るため、時間と手間がかかります。そのため、食事療法として取り入れるのは、少し負担に感じる人も多いと思います。そこで私が考案したのが、ゼラチンの代わりに卵白を使う「メレンゲ泡しょうゆ」です。メレンゲ泡しょうゆは、減塩しょうゆに卵白を加え、泡立てて作ります（くわしい作り方は別を参照）。加熱したり冷やしたりする必要がなく、卵としょうゆがあれば簡単にできるので、毎日の食事に取り入れやすいでしょう。しょうゆだけでなく、めんつゆやポン酢なども

同様、メレンゲ泡調味料として使用すれば、減塩料理の幅が広がります。ただし、卵白を使用しているメレンゲ泡調味料は傷みやすいので、食中毒を防ぐためにも、2時間以内を使い切るようにしてください。メレンゲ泡しょうゆが余った場合は、クッキングシートの上にスプーンで落とし、200度Cのオーブンで5分焼いて「焼きメレンゲしょうゆ」にするのがおすすめです。焼き菓子のように食べることができ、当日中は目持ちさせることができます。ぜひ試してみてください。

わかさ 2020.6

ナトリウムと食塩の換算

$$\text{ナトリウム量} \times 2.54 \div 1000$$

$$= \text{食塩相当量}$$

加工食品は、塩分量ではなく、ナトリウム量として表示されている場合もあるので注意



慢性腎臓病（CKD）の食事療法で大切な4つのポイントのうち、最優先で取り組むべきなのが「減塩」です。塩分のとりすぎは高血圧を招き、腎臓の内部にある毛細血管が傷つけられて、腎臓の

カレールや丼物は避けることが大切

機能が低下します。その状態が続くと血液中の不要な塩分を排泄できなくなり、さらに高血圧が進むという悪循環に陥ってしまうのです。

高血圧の予防と改善には、塩分のコントロールが必要です。ステージにもよりますが、慢性腎臓病の患者さんは1日の塩分摂取量を6g未満に抑えるようにしましょう。腎臓病の食事療法を続けるためには、自炊が理想的です。しかし、患者さんの中には、毎日の自炊が難しい人もいます。

外食が多い患者さんには、カレールや丼物を避けて、主菜と副菜をバランスよくとれる定食を選ぶように指導しています。定食については、漬物

最優先で取り組むべき食事療法は減塩でおいしく食べ続けやすいメレンゲ泡しょうゆが有効

しばさきせきや 柴崎跡也

ナトリウムと食塩の違いに注意

市販の食品を購入するときには、成分表示にあるナトリウムの量を確認し、一番少ないものを選ぶようにしましょう。ここで注意したいのは、ナトリウムの量は、塩分そのものの量ではないということです。買い物のさいには、ナ

やみそ汁を残すだけでも、塩分量はかなり減らせます。外食先のメニューに塩分量が記載されている場合は、塩分が少ない食事を選ぶことも、インターネットなどを活用して栄養成分を調べ、おおよその塩分量を把握してから料理を選ぶことが大切です。

舌に長く残り塩けを感じやすい

このように工夫をすれば、減塩しながらもさまざまな味を楽しむことができますが、ときにはしょうゆやめんつゆといった塩分量の多い調味料の味が恋しくなることもあるでしょう。

調味料は、塩分が多いしょうゆやソース、みそなどは控え、コショウやトウガラシ、カレール粉といったスパイスを使ったり、レモンや酢などを取り入れたりするといいでしよう。そのほか、「しょうゆ麹」もおすすめです。塩分量は減塩しょうゆと同等ですが、麹のうまみ成分で味に深みが出ます。

●柴崎跡也先生が考案された腎臓病患者さんのためのレシピは、<https://cookpad.com/kitchen/26370072>でご覧いただけます。

わかさ 2020.6

不整脈や突然死^ななど合併症を防ぐ ためにはカリウム制限が欠かせず 調理法や食材選びの工夫が肝心

しばざきせきや
柴崎跡也

◆カリウム濃度の
高さが合併症を招く

日本腎臓学会^{じんくんぞう}による食事療法の基準では、ステージ3b以上の患者さんはカリウム制限が必要とされています。

ただし、カリウム制限をしただけで、腎機能が維持されず、

持されるわけではありませ

ん。腎臓病の患者さんは、血

中のカリウム濃度が高くなる

と不整脈などの合併症を招き

やすく、突然死の危険性もあ

るため、カリウム制限が必要

なのです。

私の場合は、日本腎臓学会

の基準を考慮しつつ、患者さ

んのカリウム濃度の数値を見

て指導するようにしています

す。というのも、腎機能の数

値は良好なのにカリウム濃度

が高い患者さんであれば、逆

の場合もあるからです。その

ため、診察時にはカリウム濃

度が高い患者さんを中心にカ

リウム制限の話をするように

しています。

カリウムは食材の細胞の中

に存在し、水やお湯に溶ける

性質があります。ホウレンソ

ウやコマツナのような葉物野

菜などは小さく切り、ゆでこ

ぼしたり、流水にさらしたり

することで、カリウムの量を

減らすことが可能です。

ただし、同じ野菜でもトマ

トやイモ類などはカリウムの

量を減らすことはできません

ん。また、カリウムはさまざま
な食材に含まれているの
で、すべての食材のカリウム
量を計算するのは大変です。

◆カリウムは果物に
多く含まれる

私は、カリウム制限が必要

な患者さんには、1日の摂取

量を目安として、自分がとつ

ているカリウム量を把握する

よう指導をしています。

例えば、果物はカリウムを

多く含むので、果物をよく食

べる人は頻度を減らせば量を

抑えることができます。

腎臓病の患者さんの中に

は、お酒をたしなむ人もたく

さんいます。お酒の場合、焼

酎やウイスキーのような蒸留

酒はカリウムがほとんどあり

ませんが、醸造酒のワインは

カリウムを多く含みます。

自分がふだん口にする物の

カリウム量を把握しておけ

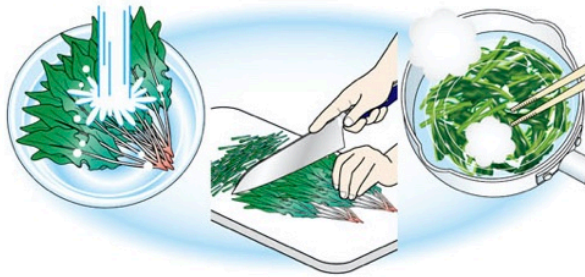
ば、大きなストレスを感じる

ことなくカリウム制限に取り

組むことができます。

カリウムを減らす工夫

★調理法を工夫する



葉物野菜などは、流水にさらしたり、細かく切ったり、ゆでこぼしたりすることでカリウムを減らすことができる

★カリウムが多い食品を知る



ふだん口にする食品の中でカリウムが多い食品を知り、なるべく避けるようにする