

### 腎臓病と塩分について



お答え  
さいきクリニック  
齋木 豊徳 院長

■プロフィール 京都市出身。川崎医科大学医学部卒業、腎臓内科大学院博士号取得。平成13年から「さいきクリニック」の院長を務める。日本内科学会総合内科専門医、日本腎臓学会認定専門医、日本透析医学会認定指導医  
〒105-8501 東京都港区南青山4-1-1  
電話 03(449)2777 (瀬戸町山北 450-1)  
http://www.saiki-cl.com/

減塩食品を上手に利用し、1日の塩分を2g以下を目安に



管理栄養士の皆さん

腎臓病の食事療法のうち塩分について、「さいきじんクリニック」の齋木豊徳院長と管理栄養士の皆さんに聞きました。

Q 腎臓病と塩分の関係は？

A 食塩はナトリウムとクロールの化合物で、このうちナトリウムは体の中では水と切り離せ

慢性腎臓病ではほとんど、高血圧が合併し、むくんだりします。えれば血圧が高くなったり、むくんだりします。増やします。血流量が増え、体の中に水を溜め込んでしまい、血流量を増やします。血流量が増え、体の中に水を溜め込んでしまい、血流量を増やします。

【減塩達成度チェック】  
□ 漬物、佃煮は食べない  
□ 食べものにしょうゆやソースはかけない  
□ 麺類やみそ汁の汁は残す  
□ 1食のおかずの品数は3品以下  
□ 調味料に減塩食品を使っている  
□ 外食はほとんどしない(月1回程度)  
□ 惣菜・スナック菓子 は食べない  
□ 練り製品(かまぼこ、ぎょうざ、揚げ)や加工品(ハム、ソーセージ)はほとんど使わない  
□ 魚は、干物・加工品(塩鮭など)ではなく、生ものを買う  
□ だしは、生ものを買って作る  
□ 買い物をする時は栄養成分表示を見て、塩分の少ないものを選ぶ  
□ 自分で一日にどのくらい塩分を取っているか計算できる  
※当てはまるものが...  
・1~4個→減塩初級  
・5~7個→減塩中級  
・8個以上→減塩上級  
※チェック項目に多く当てはまるほど、減塩が実行できています

Q 減塩する場合、摂取量の目安は？

【調味料類の塩分1gの目安】  
・食塩.....小さじ1/5  
・しょうゆ.....小さじ1  
・減塩しょうゆ.....小さじ2  
・ウスターソース.....小さじ2  
・和風だし.....小さじ1/2  
・みそ.....小さじ1と1/3  
・ケチャップ.....大さじ2  
・マヨネーズ.....大さじ3  
※塩分の少ないケチャップやマヨネーズを上手に利用しましょう