



# 《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

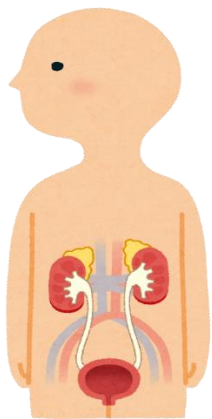
～ 令和8年・1月号 ～

## ・腎臓、弱っていませんか？

慢性腎臓病（CKD）は、さまざまな原因による腎臓の病気で主に腎機能（腎臓の働き）の低下が続く状態のことをいいます。

日本では現在、約2,000万人（成人の約5人に1人）の患者さんがいると推定され、新たな国民病として注目されています。

これは、近年、糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病から腎機能が低下する方が増えていることによります。生活習慣病は狭心症や心不全、脳梗塞など心血管疾患を引き起こす危険性を高めることから、慢性腎臓病（CKD）と心血管疾患は密接な関係にあります。



## ・腎臓の働き

- |          |  |
|----------|--|
| ①排泄機能    | 老廃物、毒素の排泄                              |
| ②体液の調節機能 | 水分量の調節、電解質および酸アルカリの調整                  |
| ③内分泌機能   | 血圧を調整するホルモンや赤血球を作るホルモンを分泌<br>ビタミンDの活性化 |

腎臓は腰の上あたりに左右一つずつある、そらめ型をした臓器です。  
1つが約150gほどで、大きさは握りこぶしくらいです。

## ・慢性腎臓病（CKD）は以下の1,2のいずれか、

または両方が3カ月以上持続する場合をいいます。

### 1. 尿検査、血液検査などで腎障害が明らかである（特にたんぱく尿が出ている場合）

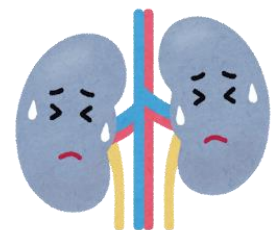
尿にたんぱく質が混じっている状態。腎臓の状態が正常なら、たんぱく尿はできません。

ただし、腎臓の異常以外にもたんぱく尿や血尿が出ることがあるため、継続して確認することが大切です。

### 2. 糸球体ろ過量（GFR）が60ml/分/1.73㎡未満である

血液のクレアチニン値と年齢、性別を特定の式に当てはめて、腎臓のろ過機能を数値化したもの。（血液検査で推算値が計算できます）

例：eGFRが30だとしたら、腎機能が30%しか機能していない事を表します。60未満になると腎臓病の可能性が疑われます。



## ・腎臓を守るために

慢性腎臓病（CKD）は初期症状がほとんどないまま徐々に進行していきませんが、一般的な健康診断で見つけることができます。病気がある程度進行してしまうと腎臓の機能は元に戻りませんが、早期発見・早期治療によって、機能を回復させることができます。「腎臓には●●が効く」「これで腎臓病が治った！」といった報告やフェイクニュースがありますが、腎機能が回復するような食べ物や薬はありません。腎臓のためにできることは、腎臓への負担を取り除くことが大切です。

やみくもに「腎臓によさそうなこと」に手を出すのもNGです。



## ・毎日の食事で気を付けることは？

### 塩分は1日6g以下にしましょう

慢性腎臓病を予防するには、できるだけ減塩を心掛けましょう。

それぞれの食材の塩分量を確認して、**1日の塩分の合計を6g以下**にすることが推奨されています。**練り製品**（ちくわ、さつま揚げなど）や**加工品**（ハム、ソーセージなど）には食塩が多く含まれているため、食べる量や頻度を減らすなどの工夫も大切です。

また、味噌汁などの汁物は、薄めて飲んでも量が多いと減塩にはなりませんので注意が必要です。塩分は1日で考えずに2、3日単位で考えます。外食などでどうしても塩分が多くなってしまう場合は、前日と翌日の塩分を減らすなど、賢く塩分をコントロールしましょう。

### 良質なたんぱく質をバランスよく摂りましょう

腎臓は、たんぱく質がエネルギーとして使われた後に発生する老廃物を取り除く働きをしているため、摂りすぎは腎臓の負担になります。

しかし、たんぱく質は私たちの身体を健康に保つために必要な栄養素なため、適切な量のたんぱく質をバランスよく摂ることが大切です。良質なたんぱく質を含む食品として、卵、魚介類、乳製品などがあります。高齢者の方は、たんぱく質の摂取量が少ない傾向にあるため、必要な摂取量は主治医、管理栄養士とよくご相談してください。

#### 効果的に塩味を使いましょう

一口に集中して使うとメリハリが出て満足感が得られます

#### 酸味、香辛料、香味野菜を利用しましょう

塩の代わりにレモン、お酢、カレー粉、シソやしょうがなどが効果的です

#### 油をうまく利用しましょう

焼いて香ばしさを出したり、揚げ物にするとコクと旨味が出ます

#### 旨味成分のある出し汁を使いましょう

昆布や煮干しなどの旨味を利用しましょう

#### 漬物は1回分を取り分けましょう

食べ過ぎを防ぐことができます

#### 味噌汁などの汁物は1日1杯を目安にしましょう

#### 麺類（うどん、そば、ラーメンなど）の汁は残しましょう

#### しょうゆやソースは直接かけずに、小皿にとってつけて食べましょう

かけすぎを防ぐことができます

#### 薄味に慣れましょう

はじめは味気なく感じても、そのうちだんだんと舌が慣れてきますので頑張りましょう

公益財団法人 日本腎臓財団より引用

## ～・時短・かんたんレシピ・～

### 主菜

低エネルギー  
レシピ

### 白身魚の香草パン粉焼き

大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科 講師 高田守康（たかだ・もりやす）

大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科 准教授 國末直宏（くにすえ・なおひろ）

#### 材料(1人分)

白身魚（たらなど）……80g（1切れ）  
生パン粉……6g（大さじ2）  
パセリ（乾燥でも可）……8g（小さじ1）  
オリーブ油……4.5g（小さじ1）  
塩……1.5g（小さじ1/4）  
こしょう……少々  
粒マスタード……18g（大さじ1）



#### 栄養価

エネルギー……156kcal 脂質……8.6g 食物繊維……0.5g  
たんぱく質……13.1g 糖質……6.6g 食塩相当量……2.2g

#### つくりかた

- 1 粗めのみじん切りにしたパセリとパン粉を混ぜ、オリーブ油を加えて全体を混ぜ合わせる。
- 2 白身魚の両面に塩、こしょうを振り、片面全体に粒マスタードを塗る。
- 3 2の上から1をのせて軽く押さえる。
- 4 アルミホイルを敷いたオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで12分ほど焼く。  
※途中、様子を見て焦げそうならアルミホイルをかぶせる。

メディカ出版 糖尿病ケア 2025 秋季増刊より

### 副菜

10分以内で  
つくれる

### 緑黄色野菜のあえもの

大手前大学 健康栄養学部 管理栄養学科 准教授 小松祥子（こまつ・しょうこ）

大手前大学 健康栄養学部 管理栄養学科 四方田彩帆（よもだ・あやほ）

#### 材料(1人分)

冷凍ブロッコリー……70g  
ピーマン……40g（中～大1個）  
油……2g（小さじ1/2）  
こいくちしょうゆ……4g（小さじ2/3）  
かつお節……2g（小袋1個）  
白ごま……2g



#### 栄養価

エネルギー……100kcal 脂質……4.7g 食物繊維……1.2g  
たんぱく質……5.0g 糖質……2.7g 食塩相当量……0.6g

#### つくりかた

- 1 冷凍ブロッコリーを耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、商品の包装に記載された時間を確認して電子レンジで加熱する。
- 2 ピーマンは縦半分に切って種やわたを取り除き、横長になるように置いて長軸方向に好みの細さに切る。
- 3 フライパンに油をひいて2を炒める。
- 4 器やボウルに1、3、かつお節、こいくちしょうゆ、白ごまを入れて、味がなじむように混ぜたら完成！