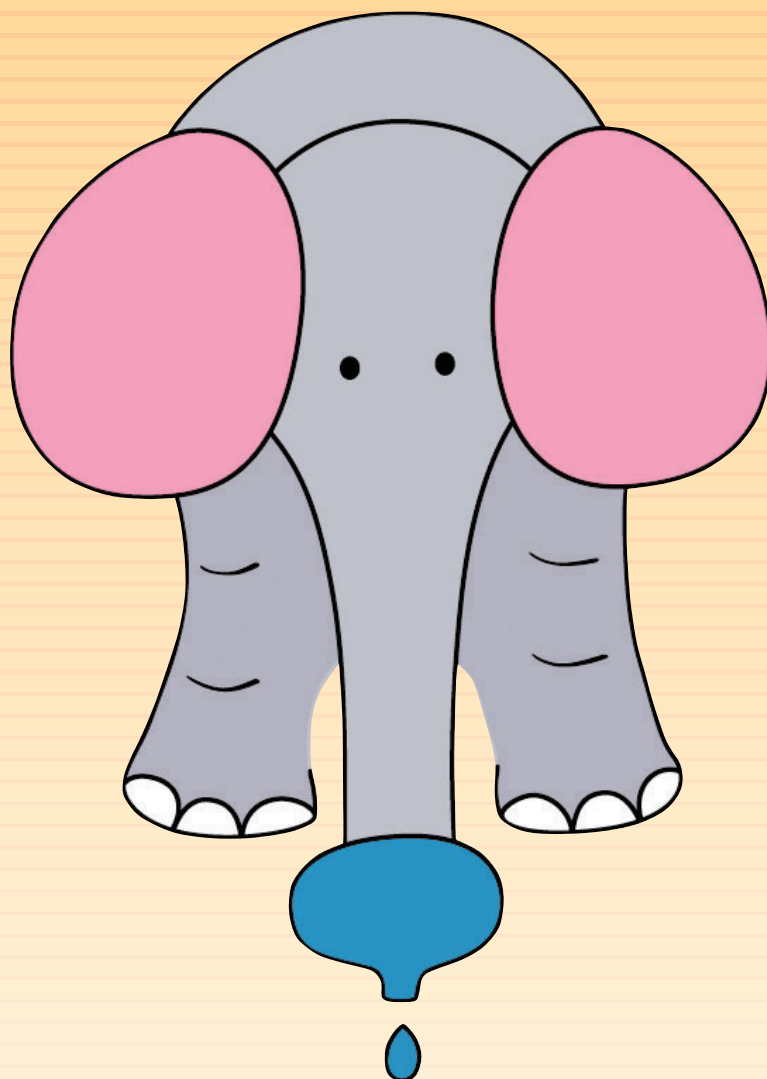


慢性じんぞう病の食事療法

—カリウムについて—



慢性じんぞう病の食事療法

—カリウムについて—

「電解質」とは、ナトリウム、クロール、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの総称で、神経刺激伝達や機能調整に関わっています。これらの電解質は、体液中でバランス良く一定の濃度・比率で保たれていて、少なすぎても多すぎても細胞や臓器の機能が低下し、命にかかわることもあります。

電解質の中のカリウムは、筋肉や神経の働きを正常に保つために重要な働きをしています。

食事から摂取したカリウムの85～90%は腎臓から尿として排泄されますが、尿中へ排泄される能力が低下すると、血液中のカリウム値が上昇し筋収縮の調整がうまくできなくなるので、筋の脱力感や筋力の低下などの症状がみられたり、重篤な場合は心停止を起こすこともあります。

カリウムをコントロールするためのコツ

1. カリウムを多く含む食品の摂り過ぎに注意しましょう。

- カリウムは、ほとんどの食品に含まれています。
- 比較的多く含む食品は、生の野菜や果物、乾燥した野菜や果物、野菜ジュース、濃縮還元ジュース、天然果汁、いも類、種実・ナッツ類、海藻類、嗜好飲料（コーヒー、ココアなど）、チョコレート、キメの細かいお茶（まっちゃ、玉露、こな茶など）、いわゆる健康食品や漢方薬などです。
- たんぱく質量とカリウム量は正の相関関係にあるので、たんぱく質量が多くなればカリウム量も多くなります。よって、たんぱく質を制限した食事はカリウム制限にもつながります。たんぱく質を多く含むおかず（肉・魚・たまご・大豆類・その他の豆類）は医師からの指示に見合った量を過不足なくとることが大切です。

2. 食事以外の果物や嗜好品からとるカリウムは1日100 mg程度を目安にしましょう。

3. エネルギーを十分にとりましょう。

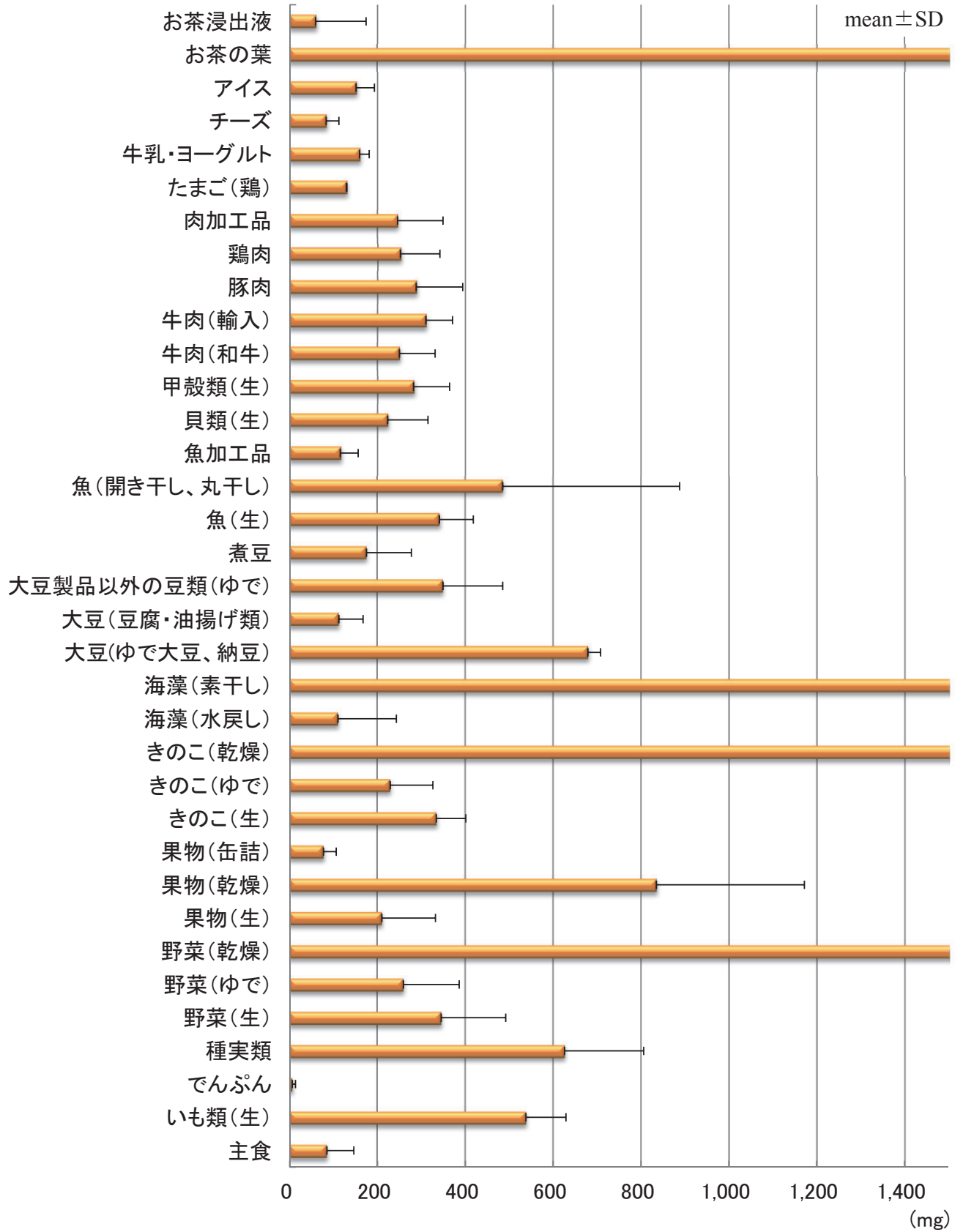
- カリウムを減らす工夫をしても、食事から十分にエネルギーをとれていない（食事量が少なすぎる）場合、筋肉細胞が壊されて細胞内にあったカリウムが血液中に流出します。その結果、血液中のカリウム値は上昇します。

4. 便秘に注意しましょう。

- 便からカリウムは5～10%排泄されます。

各食品群 100 g 中のカリウム含有量の平均 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より作成



カリウムを減らす調理の工夫

1. たっぷりのお湯でゆで、ゆで汁は捨てましょう。(ゆでることにより、カリウムは水の中に溶け出します)

- 野菜類はゆでることによりカリウム量が約 10 ~ 90%減少します。
- 肉類はゆでることによりカリウム量が約 20%減少します。
- 脂肪の少ない赤肉やヒレ肉、ささみ肉は、もも肉に比べてカリウムを多く含むので注意しましょう。
- カリウムは、熱で壊れる成分ではないので、電子レンジの使用や油で揚げただけではカリウムの減少は少なめです。
- 切ってからゆでたほうが断面（切り口）からカリウムが抜けやすくなります。特に芋類や根菜は小さく薄く切ってからゆでましょう。
- ゆで上がったら流水でよく洗い、軽く水気をしぼりましょう。
- ゆですぎると、他の栄養素も流出するので、ゆですぎないように注意しましょう。
- 煮汁にカリウムが多く溶け出ているので、鍋のあとの雑炊は控えましょう。



ゆでると



生きゃべつ 50 g
カリウム 100 mg

ゆできゃべつ 50 g
カリウム 46 mg



野菜の断面が大きくなるように切ることでカリウムを減らすことができます。

沸騰した、たっぷりの湯でゆでましょう。

ゆで汁は捨て、流水でよく洗い軽く水気をしぼりましょう。

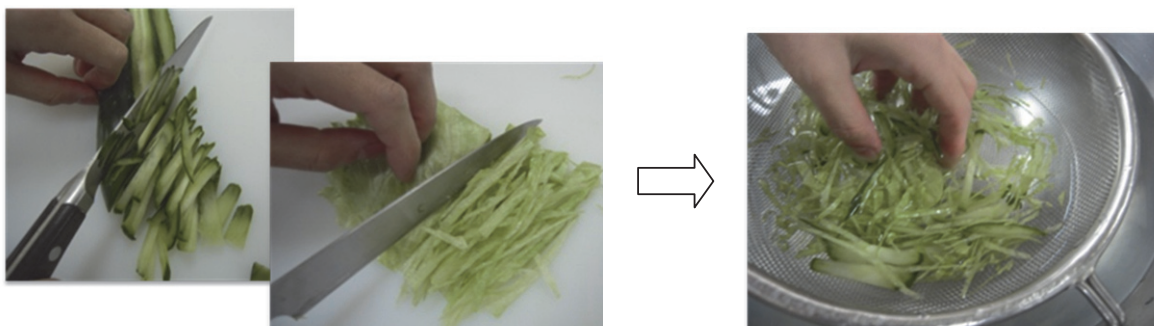
下ゆでした後に、揚げる、炒める、煮物などの調理をしましょう。

<参考>

じゃがいも (にぎりこぶし大 1ヶ約 100 g)
 生じゃがいも 100 g 水煮じゃがいも 100 g
 カリウム 410 mg → カリウム 340 mg

2. 生で野菜を食べる場合

- せん切り・みじん切りにして、水にさらしましょう。
- 水に 10～20 分程度さらすことでカリウム量が約 40%減少します。



野菜の断面からカリウムが出やすくなるように、細かく切りましょう。

切った後、たっぷりの水に 10～20 分程度さらしましょう。時々軽くかき混ぜながら、2～3 回水替えをおこなうと、更にカリウムは減少します。

⇒ ペーパータオルなどを利用して水気をよく切ってから食べましょう。

3. 揚げもの、鍋料理について

- 揚げ物をする場合は、揚げる前に下ゆでしてペーパータオルなどで余分な水分をきってから揚げた方が、カリウムを減らすことができます。
- 煮物の煮汁にはカリウムが溶け出ています。鍋料理のあとの雑炊は控えましょう。

カリウムを多く含む食品について

1. 果物

- 生果物は比較的多くのカリウムを含む食品です。
- 生を少量食べるか、缶詰を利用しましょう。
- 缶詰のシロップにもカリウムは含まれていますので、シロップは捨て、果肉のみ食べましょう。

2. 乾燥した食品や濃縮された飲物

- 干した果物（干し柿・レーズンなど）、干した野菜（切干大根・干しいたけなど）、乾燥した海藻（ひじき・干しわかめなど）、きな粉、濃縮天然果汁は10倍あるいはそれ以上のカリウムが濃縮されています。

3. 顆粒（粉）をお湯で溶かして粉ごと飲む飲み物

- コーヒー豆や茶葉自体はカリウムを多く含む食品です。
- インスタントコーヒーやココアなどは、豆を加工した粉を溶かして粉ごと飲む食品です。
- 1杯分のインスタントコーヒー3g中にカリウム約110mg、ミルクココア10g中にカリウム約70mgを含みます。
豆から抽出するレギュラーコーヒーも1杯150mLで約100mgのカリウムを含みます。
- 茶葉から抽出した液（お茶）のカリウムは100mL中20～30mg程度ですが、茶葉100g中のカリウムは200～300mgあります。よって玉露やまっ茶などキメが細かいお茶は、茶粉も一緒に飲むためカリウムを比較的多く含む食品です。

4. 漢方薬、健康食品、サプリメント

- 含まれる成分が明確ではないので自己判断での使用は、おすすめできません。

果物に含まれるカリウム量



使用した食器の直径は 14 cm です。

バナナ



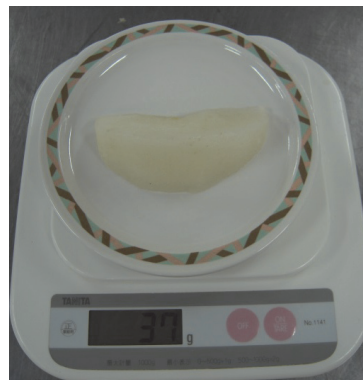
バナナ 1 本
皮つきの重量 185 g
皮をむいた重量 114 g
カリウム 410 mg

ぶどう



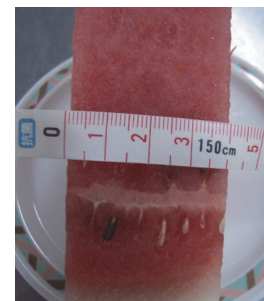
ぶどう 3 粒
重量 40 g
カリウム 52 mg

梨



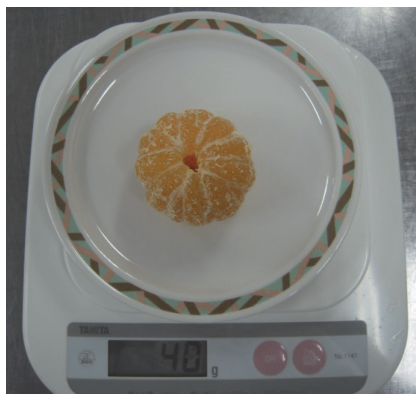
梨 1 切れ
(約 1/6 個分)
重量 37 g
カリウム 52 mg

すいか



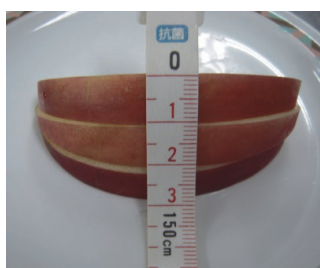
すいか 1 切れ (大玉約 1/24 個分)
皮つき重量 225 g
皮無し重量 171 g
厚さ 約 4 cm
カリウム 205 mg

みかん



みかん小 1 個
皮つき重量 50 g
皮無し重量 40 g
カリウム 60 mg

りんご



りんご (約 1/10 個分)
重量 24 g
厚さ 約 3 cm
カリウム 26 mg

キウイフルーツ



キウイフルーツ 1 個
重量 77 g
カリウム 223 mg

メロン



メロン (約 1/12 個分)
皮つき重量 114 g
皮無し重量 65 g

温室メロン カリウム 221 mg
露地メロン カリウム 228 mg



メロン約 3 cm 角
皮無し重量 33 g

温室メロン カリウム 112 mg
露地メロン カリウム 116 mg

いちご

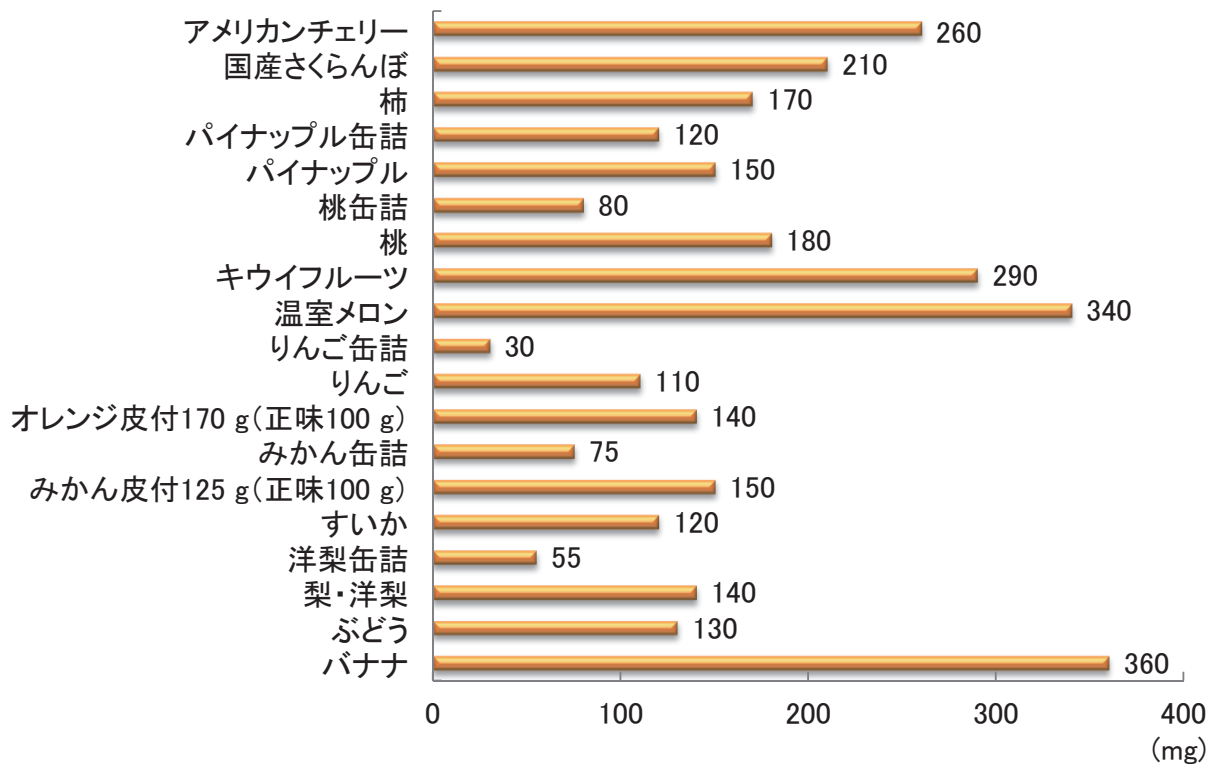


いちご 1 粒
重量 23 g
カリウム 39 mg

主な果物に含まれるカリウム値

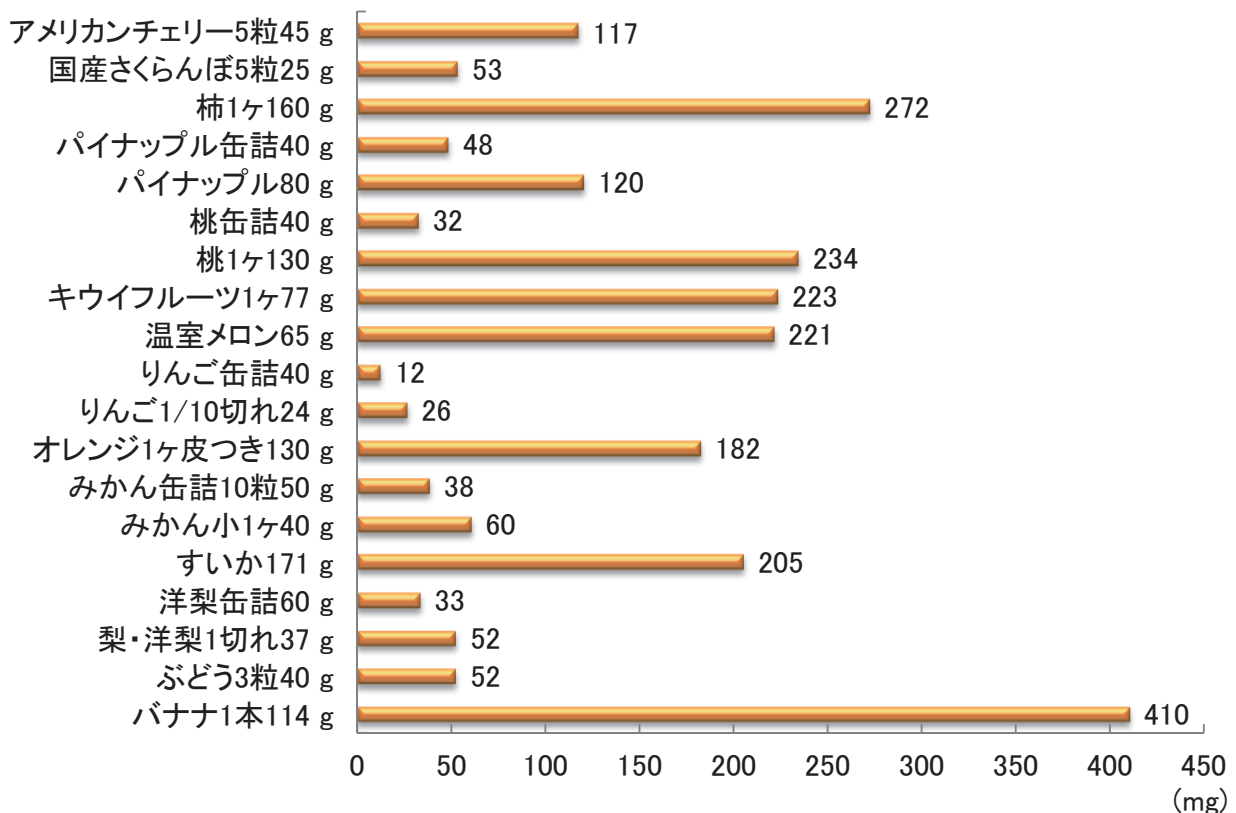
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



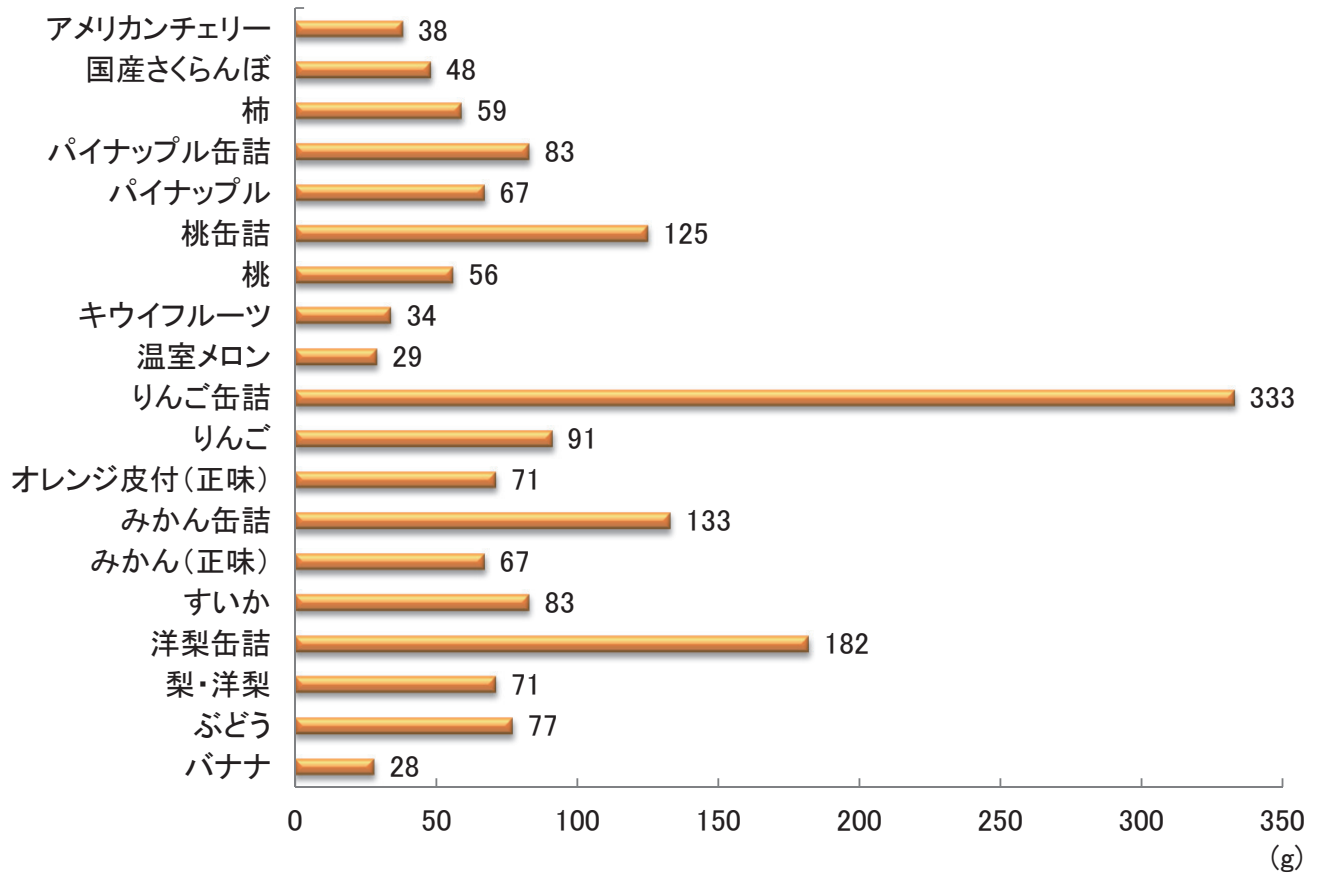
常用量 (可食部) 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より作成



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

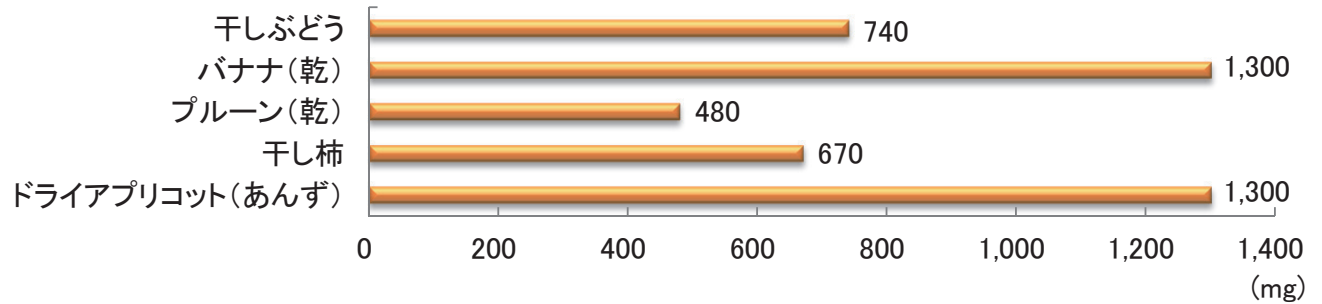
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<ドライフルーツ>

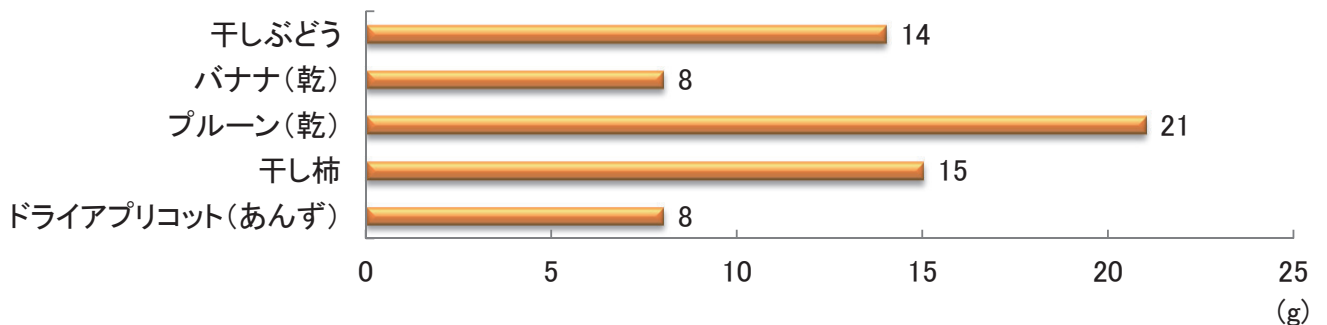
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

5訂増補日本食品標準成分表より作成

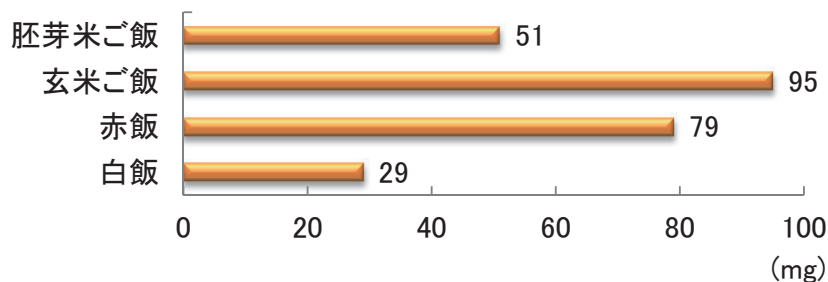


食品に含まれるカリウム値

<ご飯>

食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

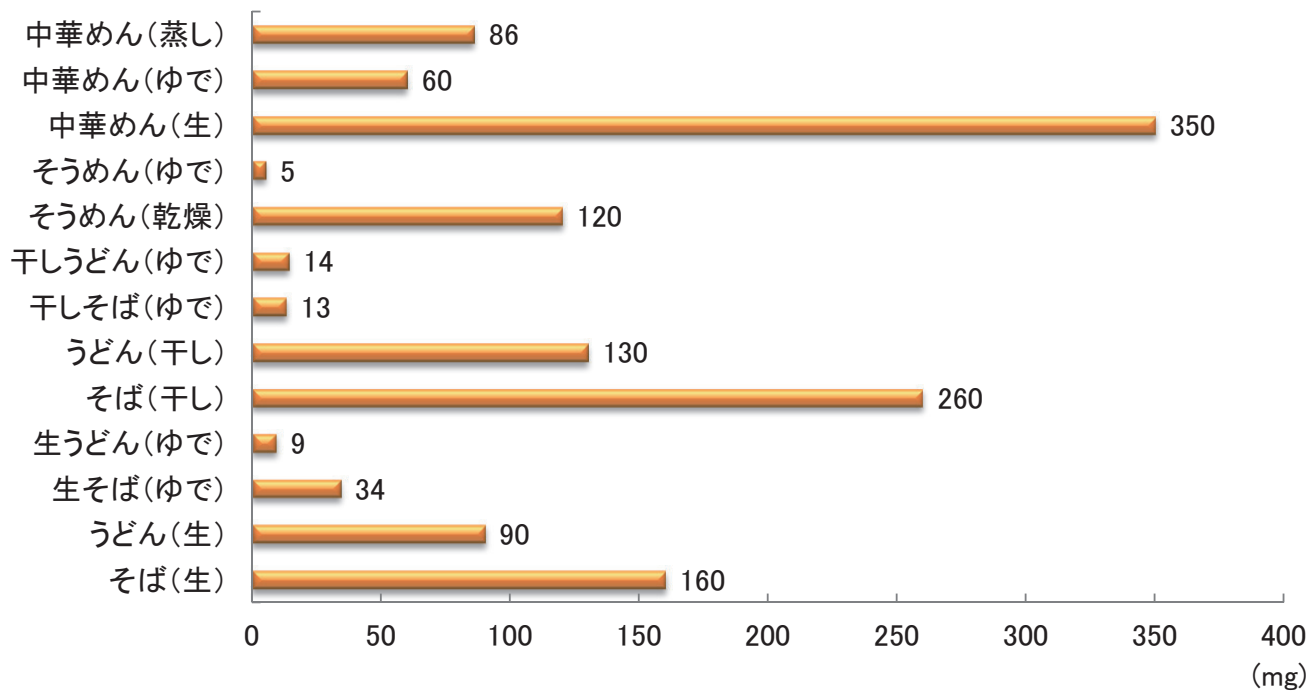
5訂増補日本食品標準成分表より引用



<めん類>

食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



乾めんをゆでた場合

調理のためのベーシックデータ第4版より引用

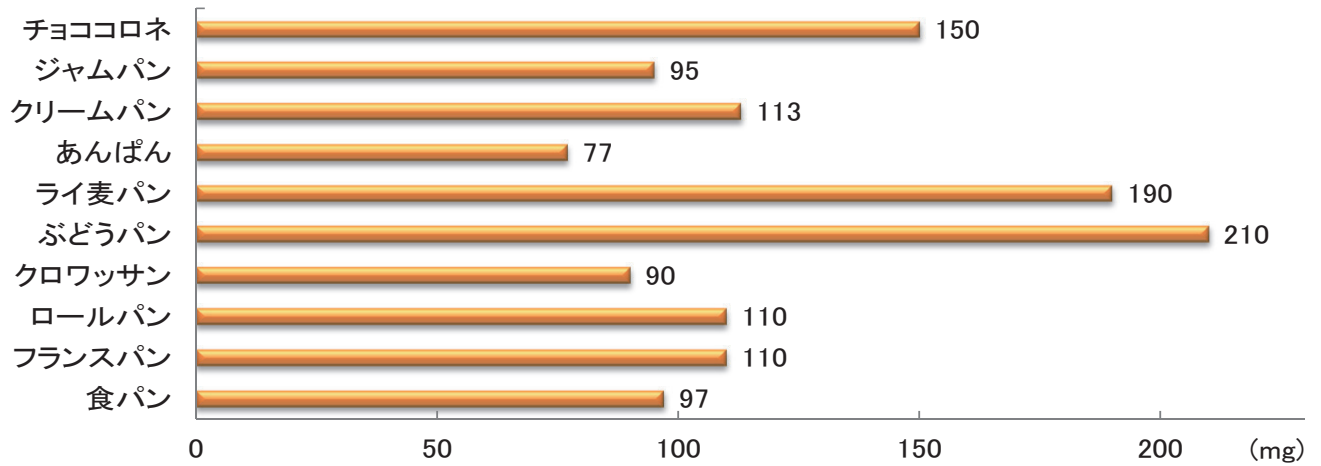
	ゆで上がりの重量	ゆで上がった麺に含まれるカリウム	ゆで上がった麺に含まれるたんぱく質
干しそば 100 g	250 g (約 2.5 倍)	33 mg	12.0 g
干しうどん 100 g	300 g (約 3 倍)	42 mg	9.3 g
そうめん 100 g	300 g (約 3 倍)	15 mg	10.5 g

<参考> 白飯 200 g のカリウムは 58 mg たんぱく質は 5.0 g

<パン類>

食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

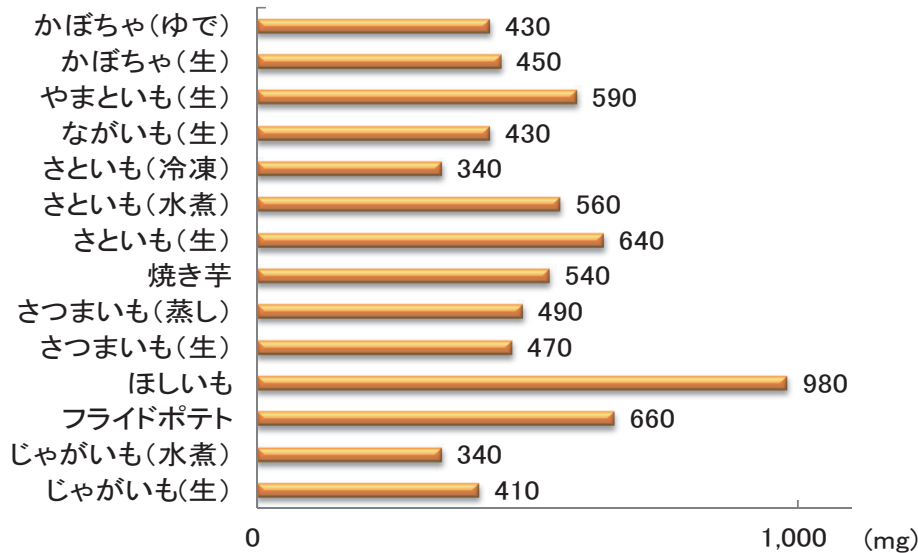
5訂増補日本食品標準成分表より引用



<いも類・かぼちゃ>

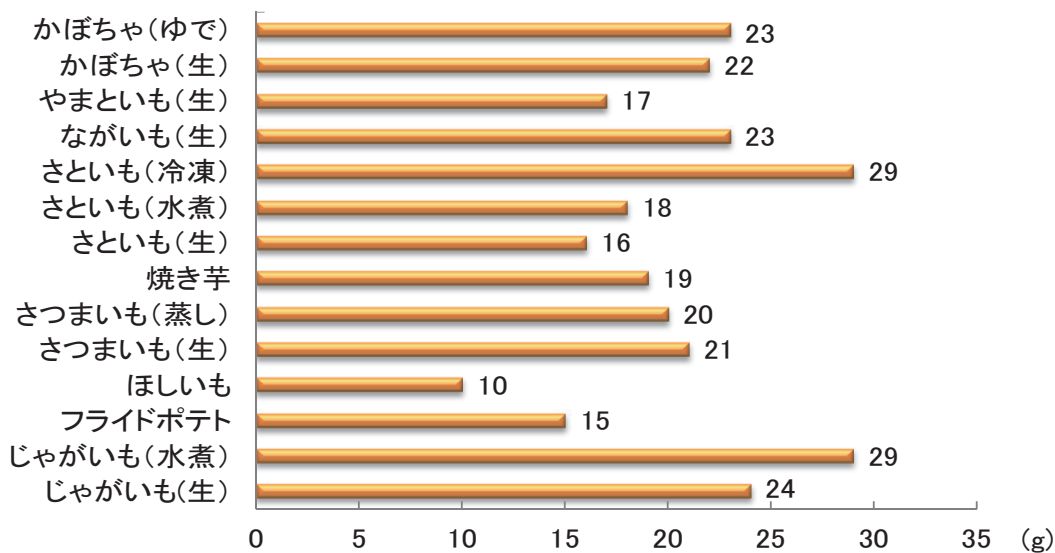
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

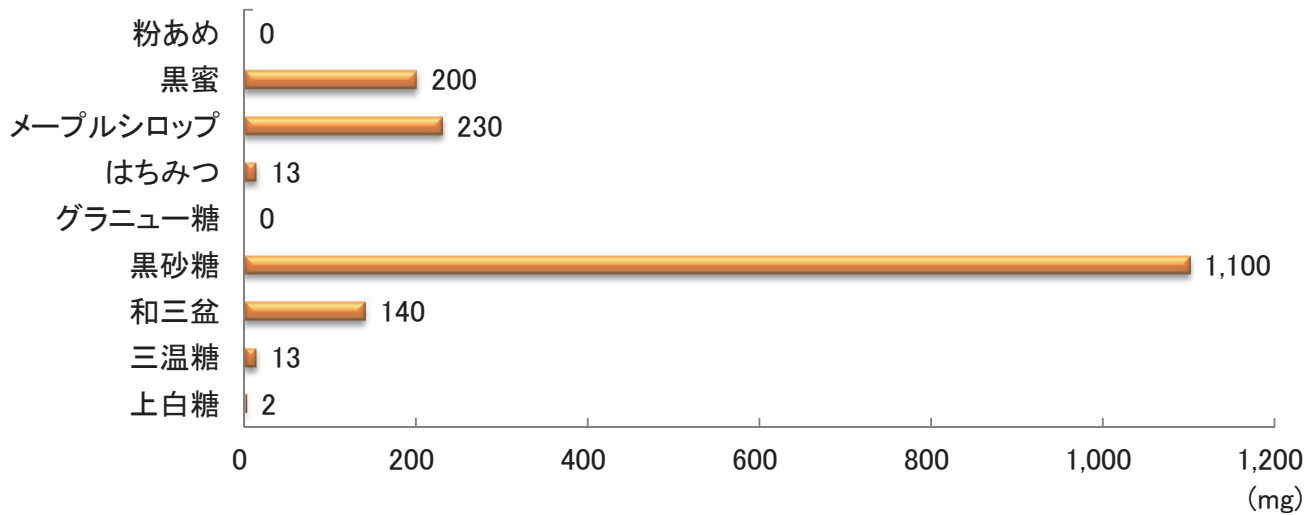
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<砂糖類>

食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

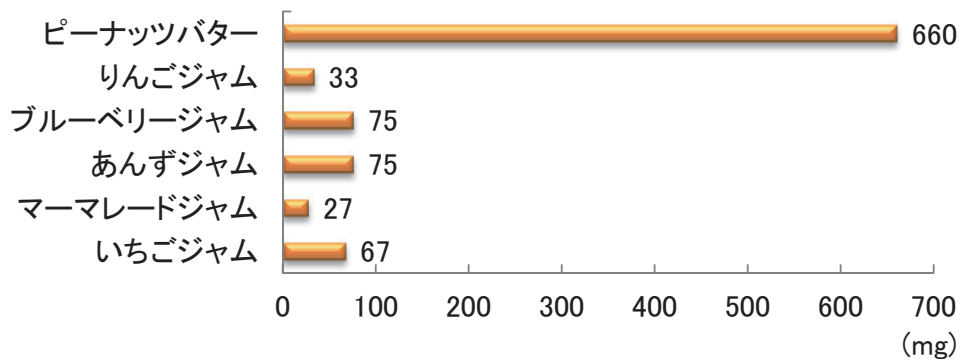
5訂増補日本食品標準成分表より引用



<ジャム類>

食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

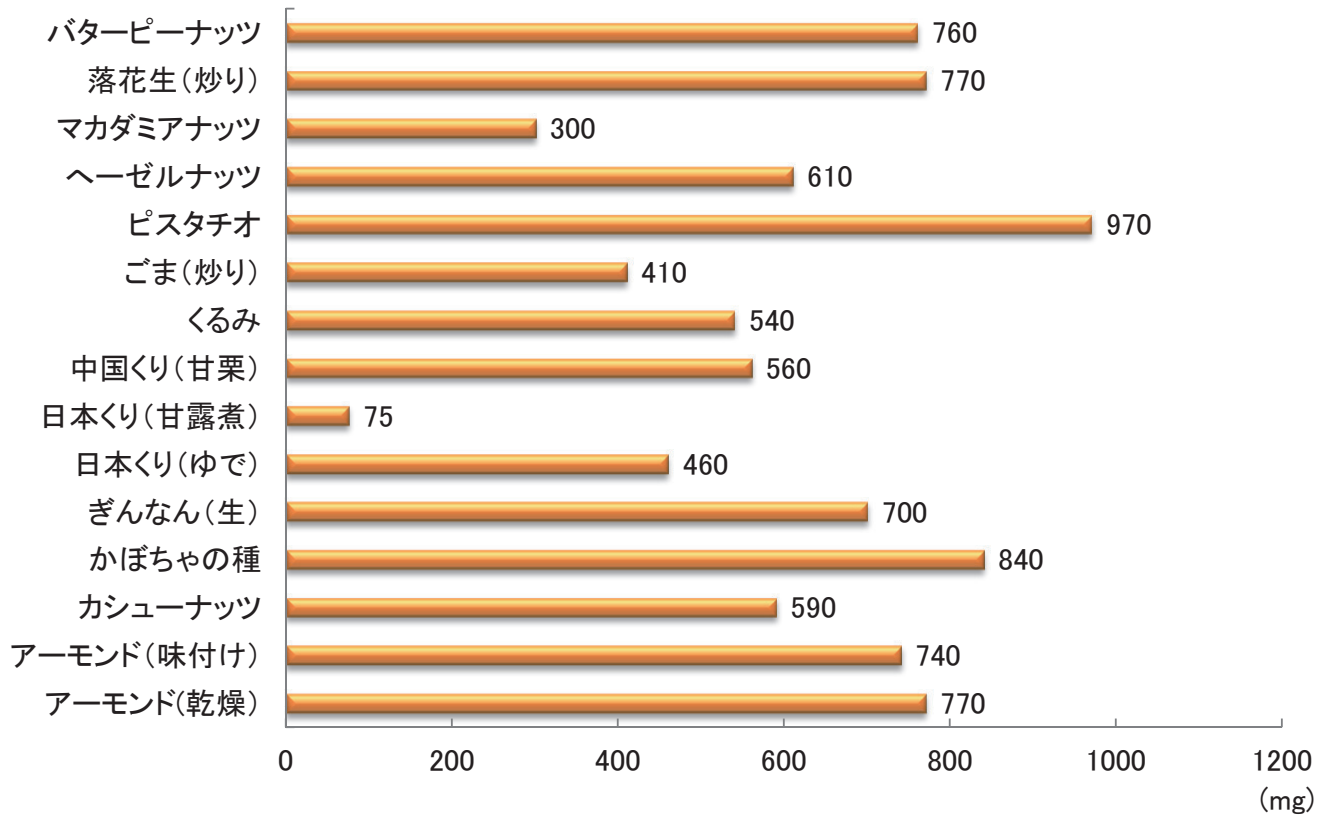
5訂増補日本食品標準成分表より引用



<種実、ナッツ類>

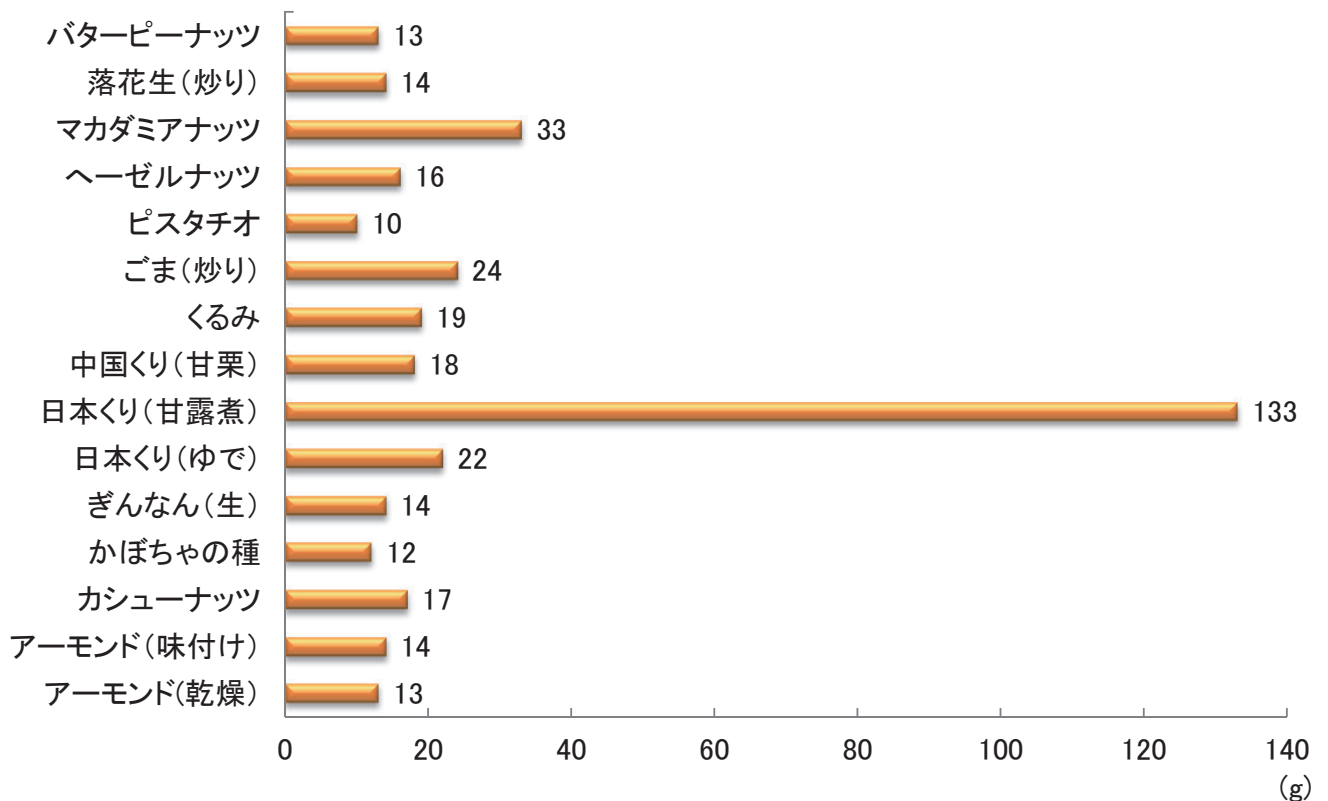
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

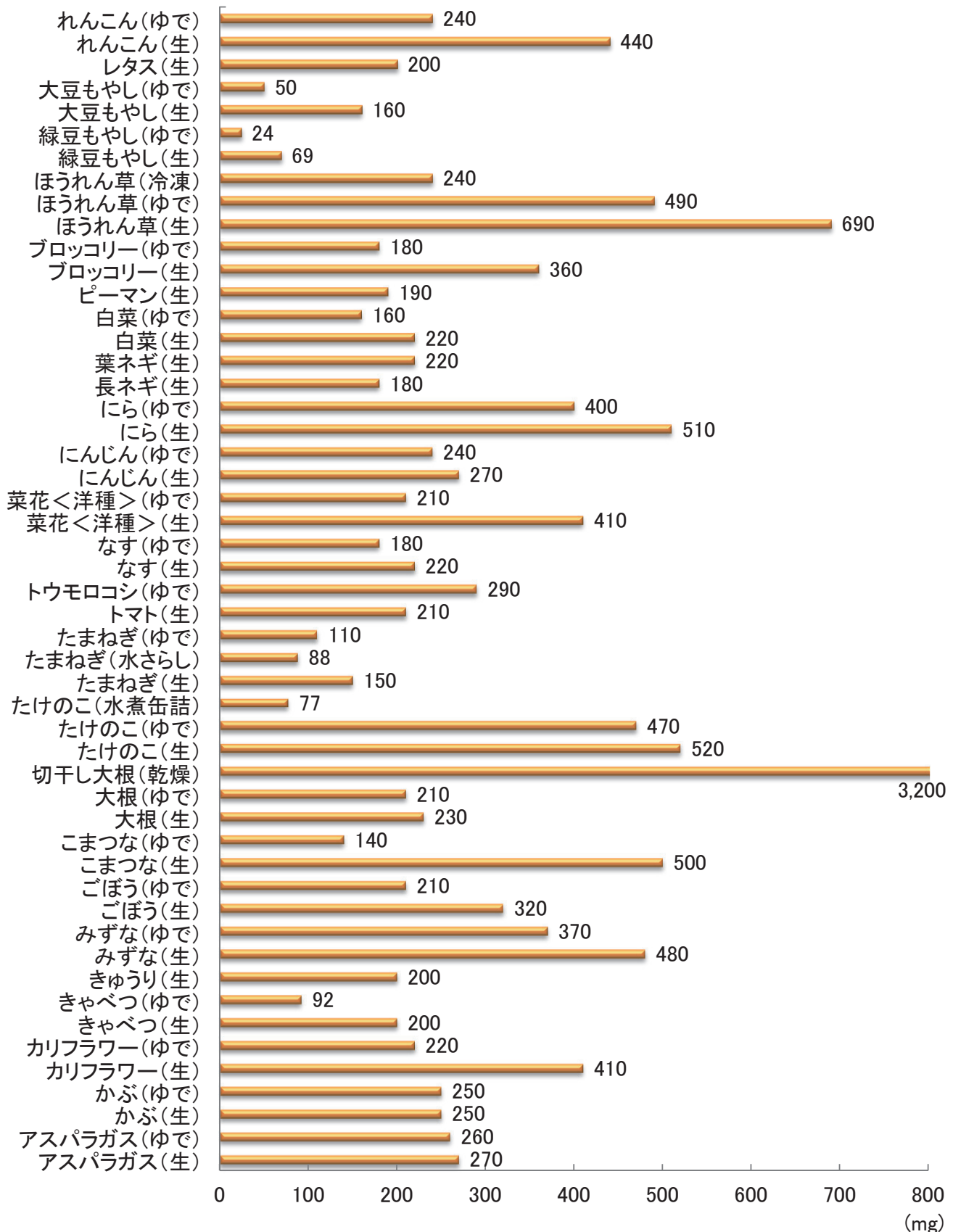
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<野菜>

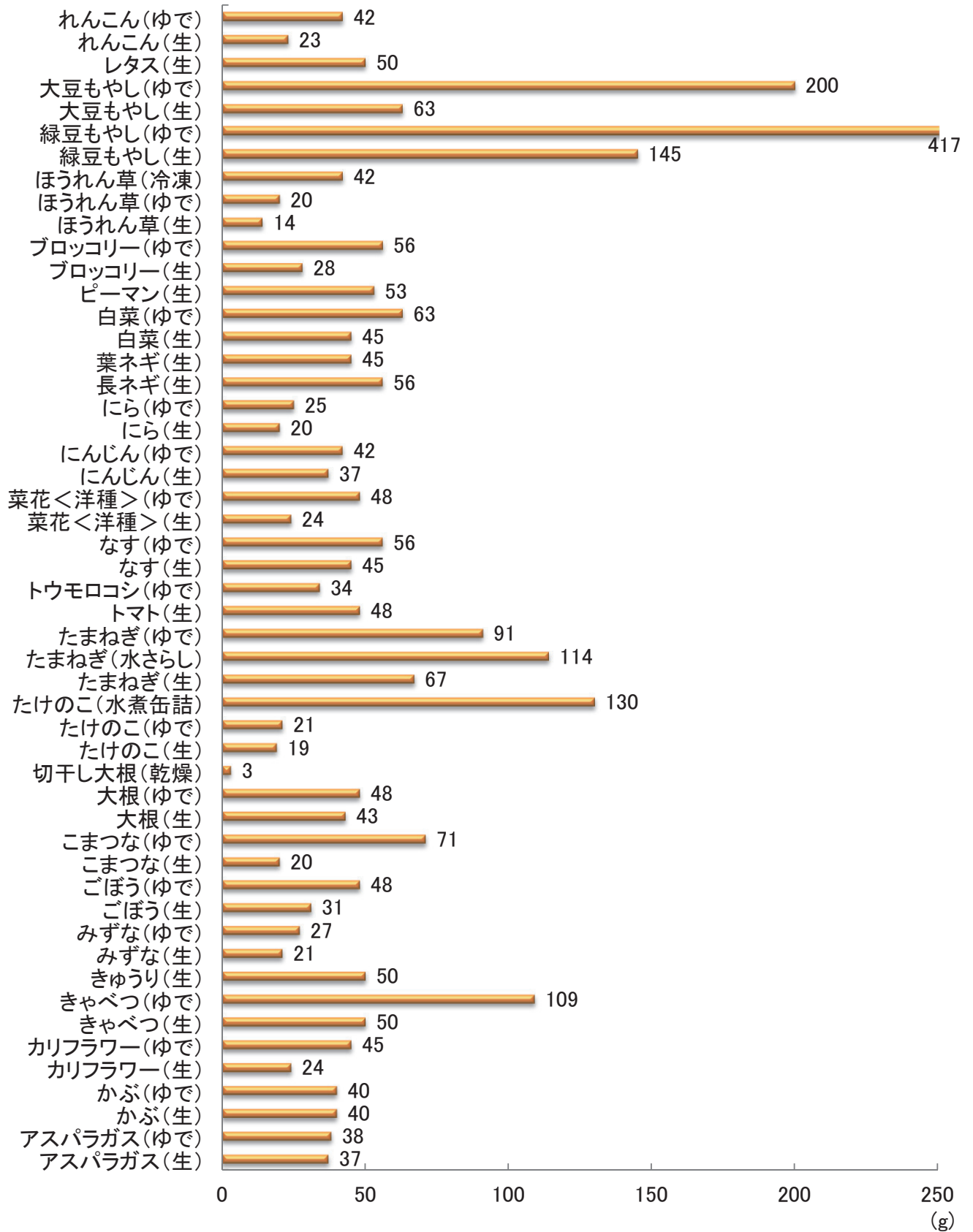
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

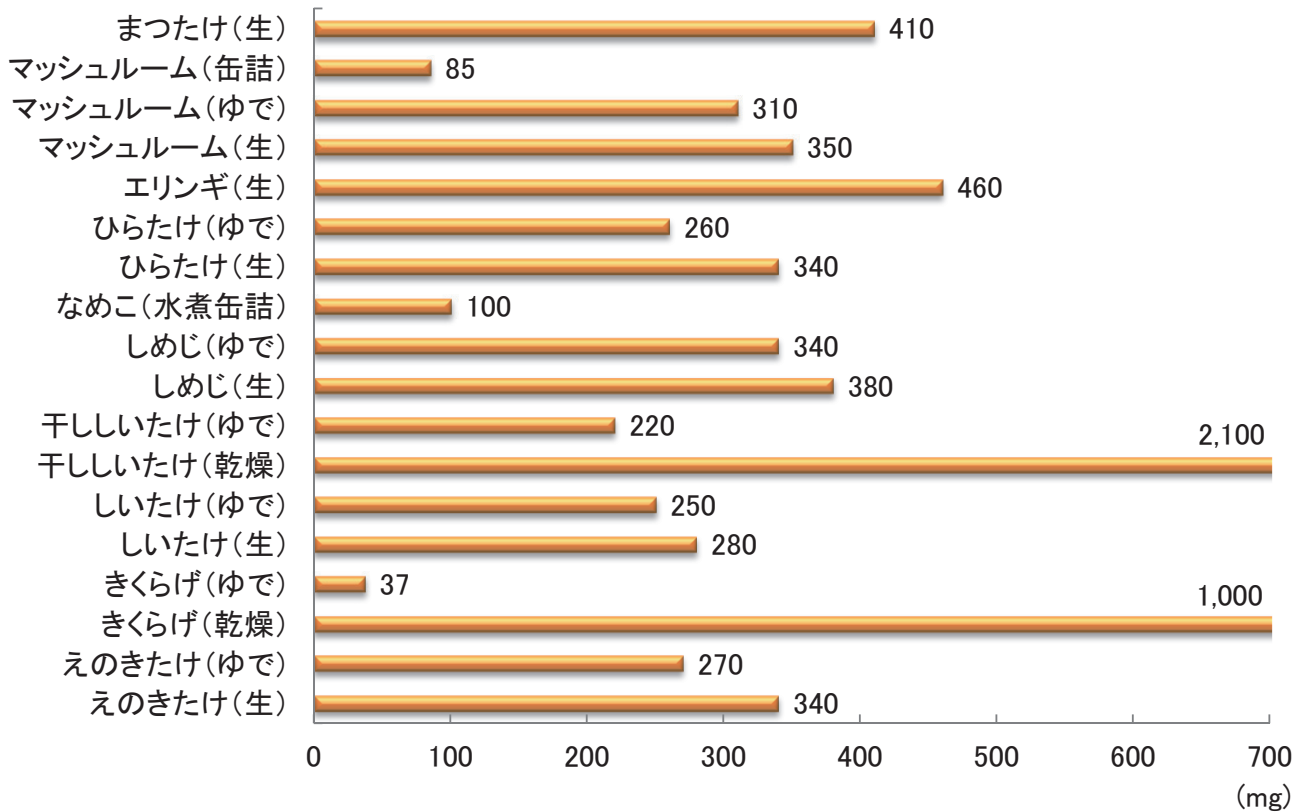
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<きのこ類>

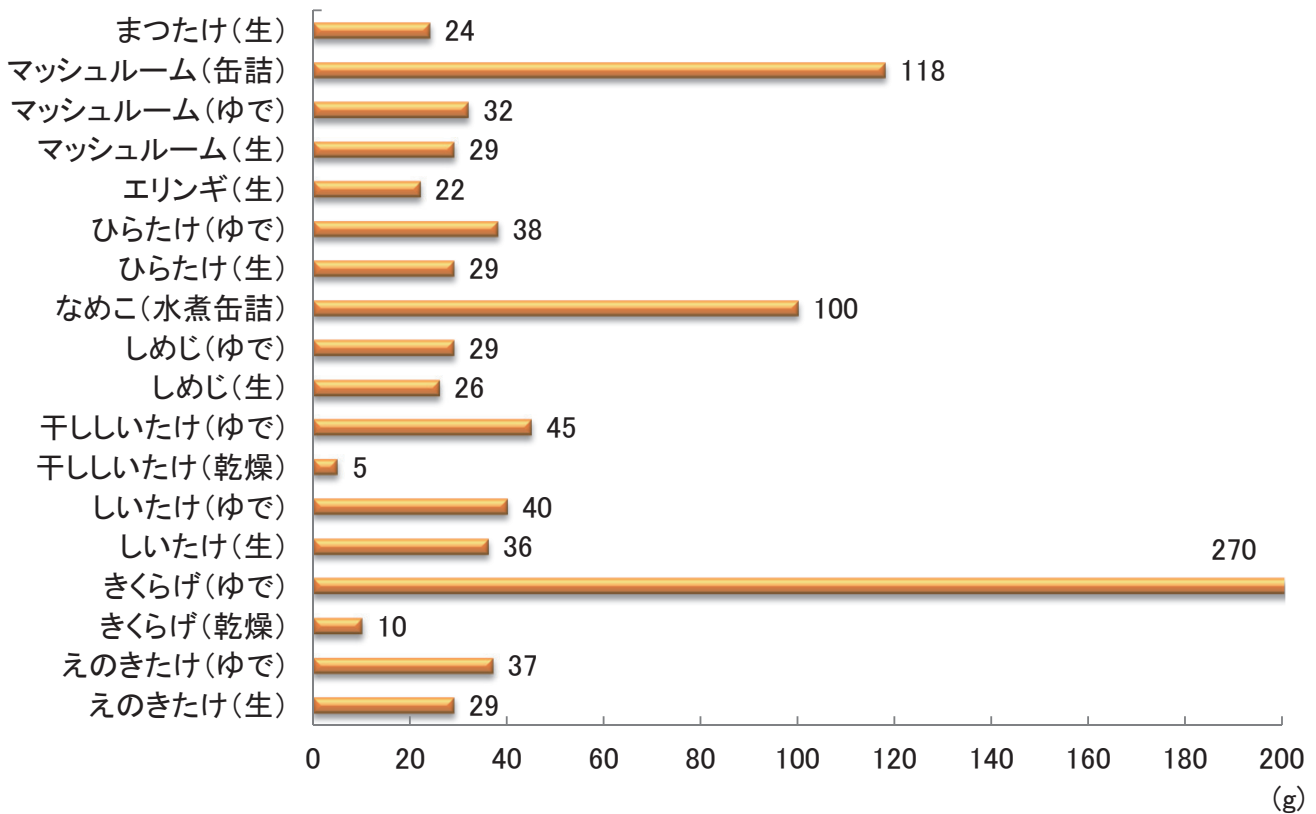
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

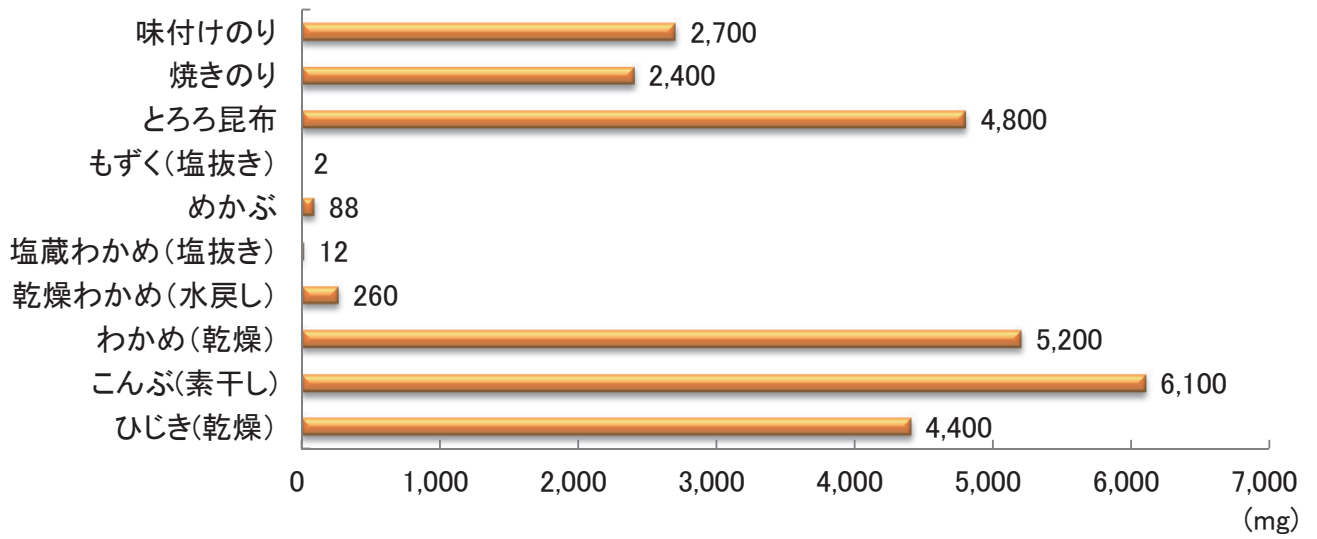
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<海藻>

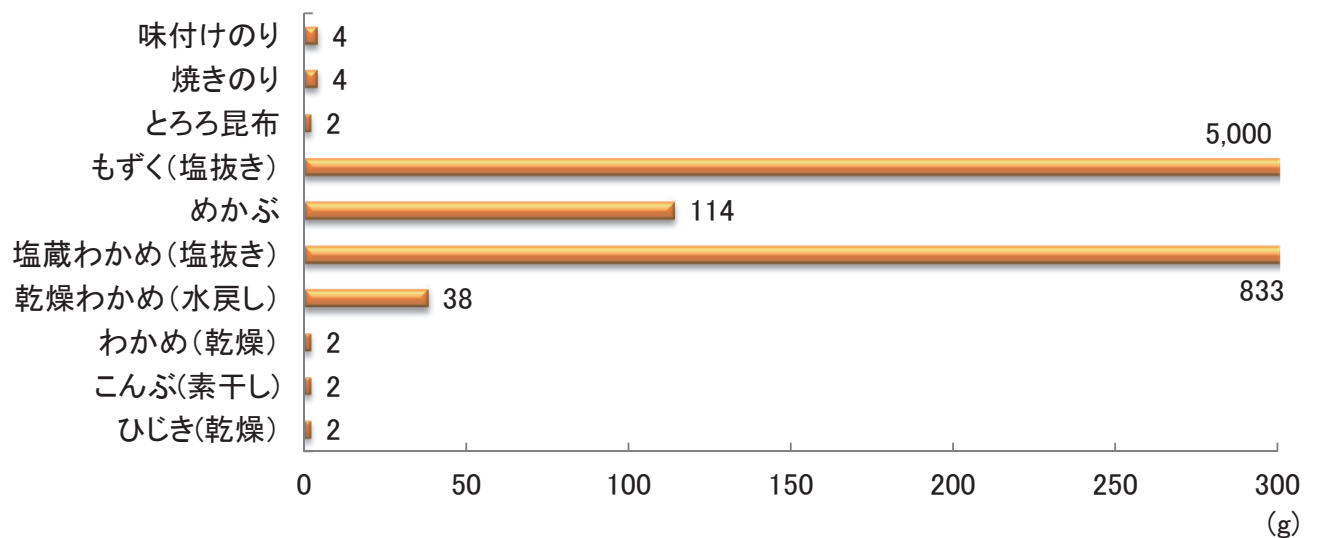
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



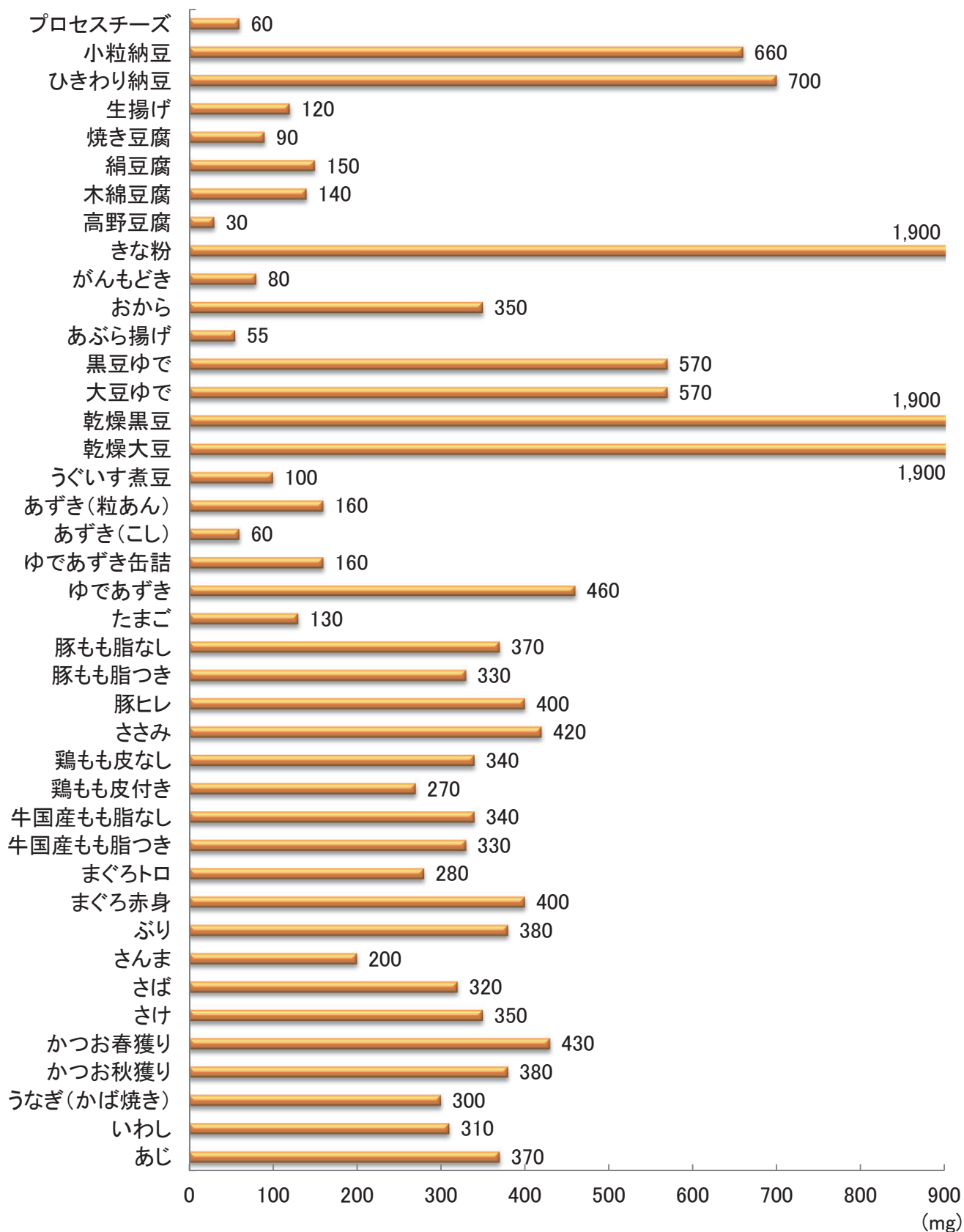
カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

5訂増補日本食品標準成分表より作成



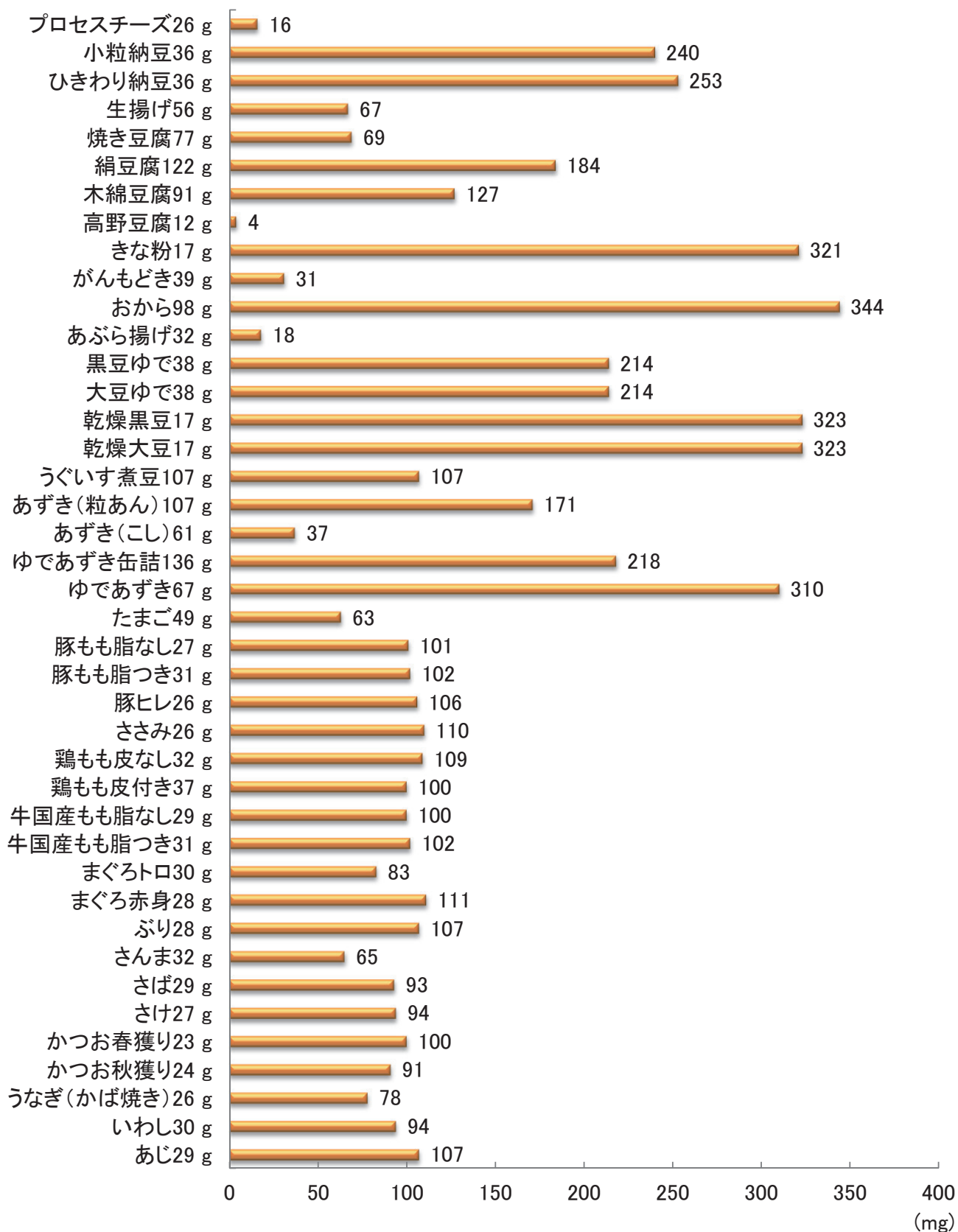
魚・肉・たまご・大豆・その他の豆・チーズ（100 g）中に含まれるカリウム値（mg）

5訂増補日本食品標準成分表より引用



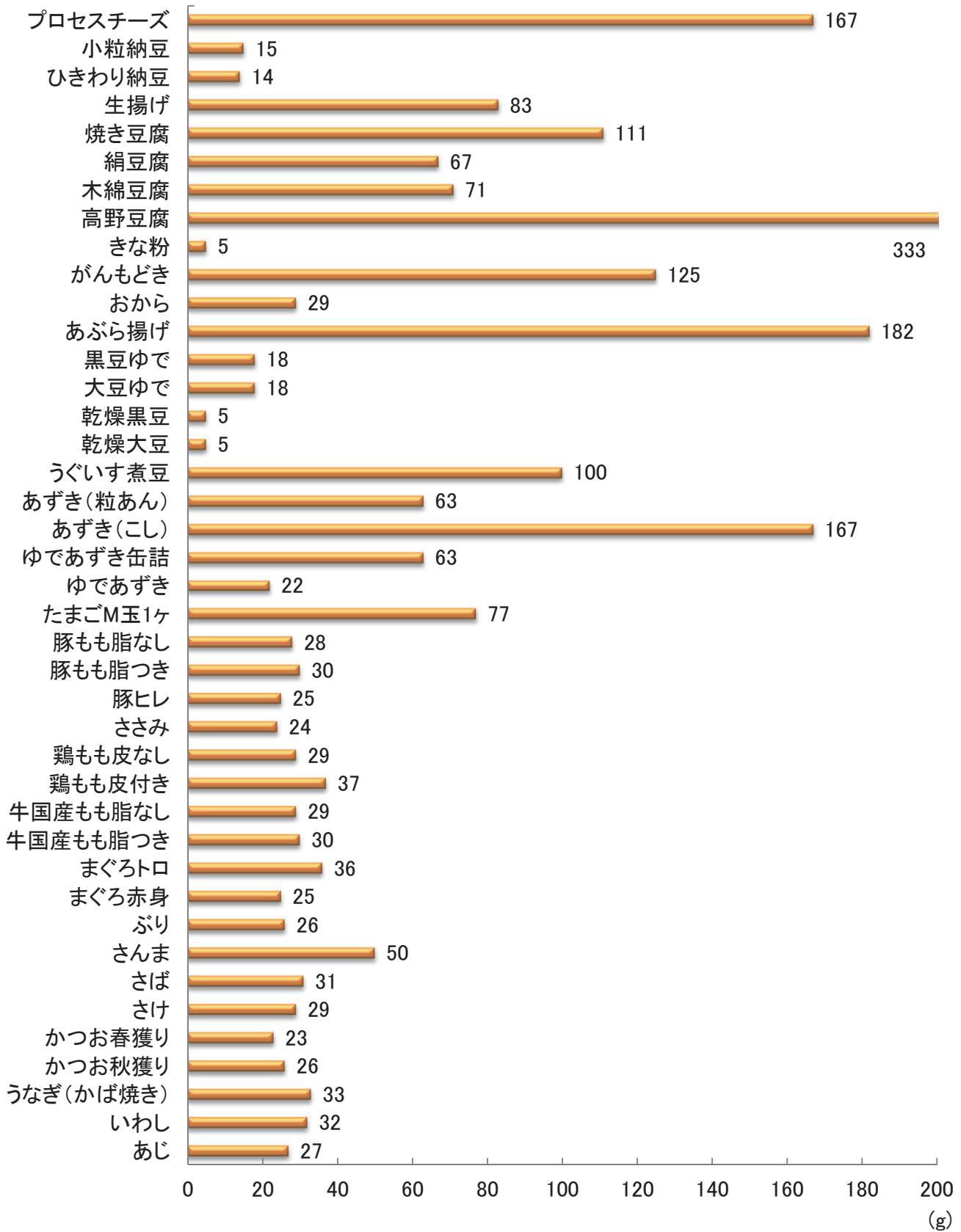
魚・肉・たまご・大豆・その他の豆・チーズのたんぱく質 6 g 相当量に含まれるカリウム値 (mg)
 (例：プロセスチーズ 26 g に含まれる、たんぱく質は 6 g、カリウムは 16 mg)

5訂増補日本食品標準成分表より作成



カリウム 100 mg あたりの魚・肉・たまご・大豆・その他の豆・チーズ (g)

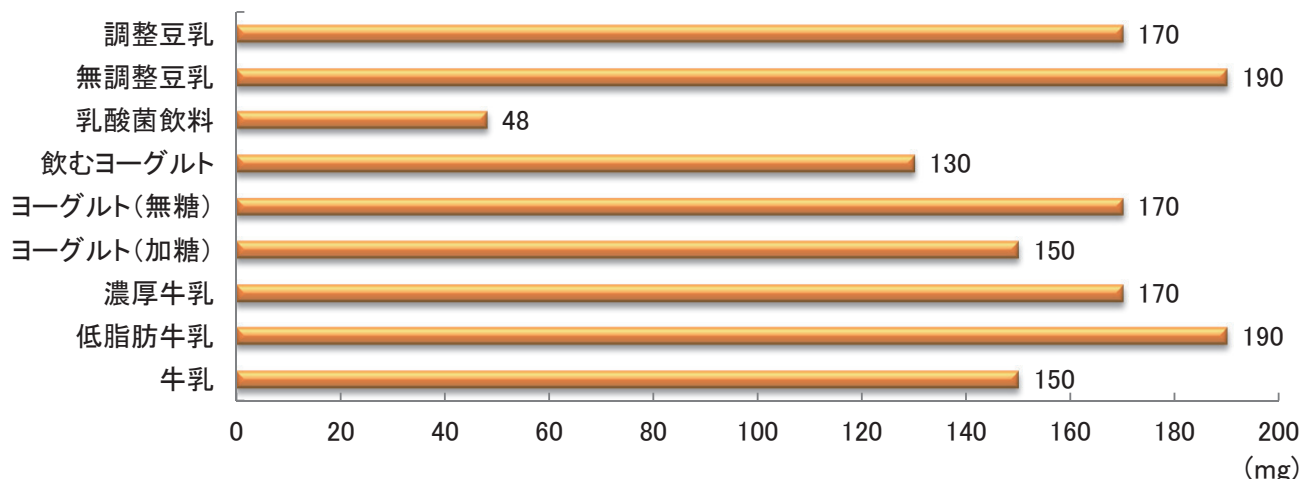
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<牛乳・乳製品・豆乳類>

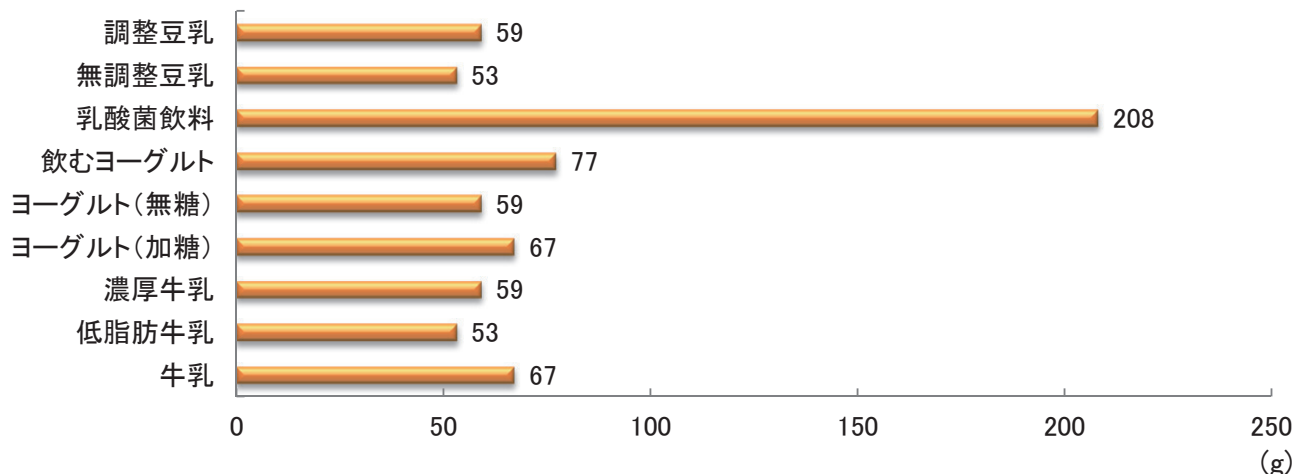
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

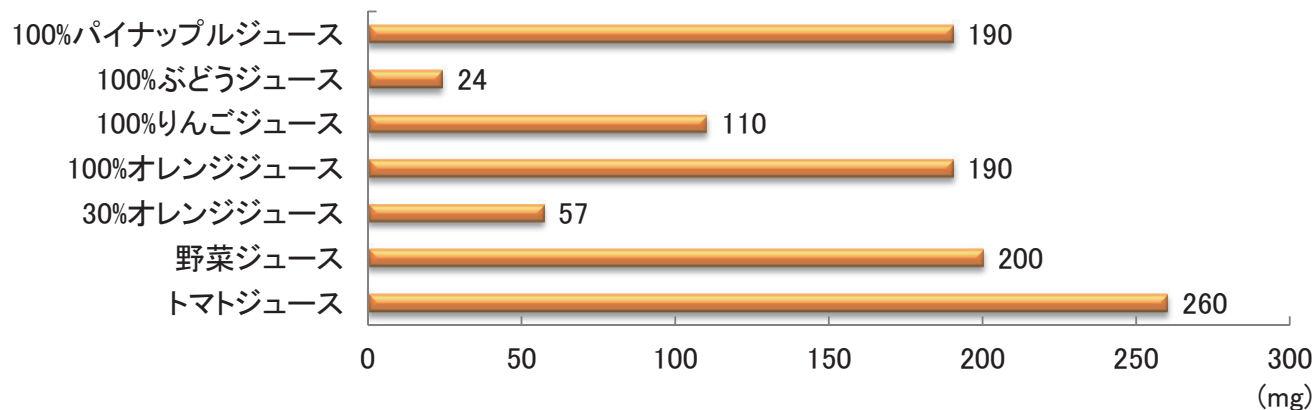
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<その他飲物>

ジュース類 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

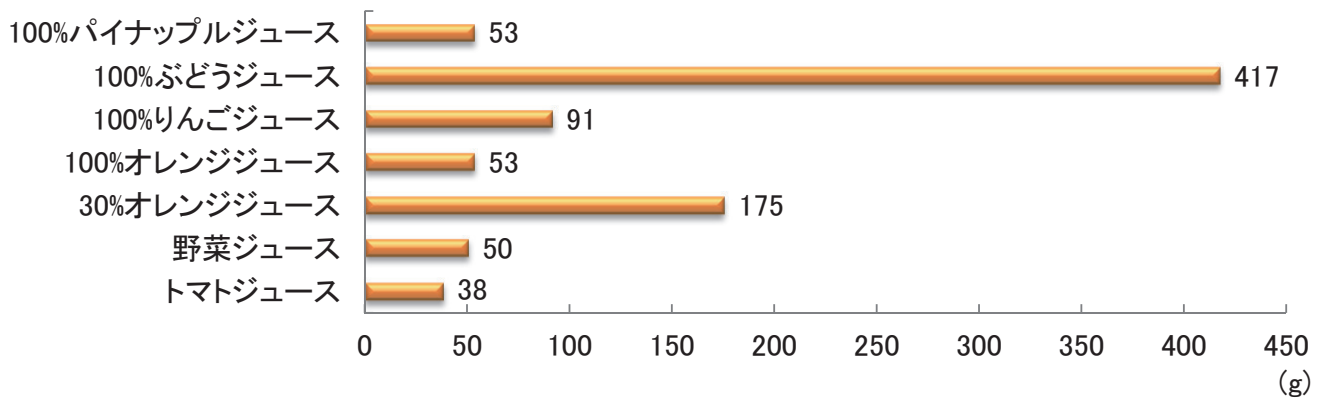
5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変



※野菜ジュースは、100 mL あたり 400 mg 以上のカリウムを含む製品もあります。
 スポーツドリンクは、商品によって 100 mL あたり 10~50 mg のカリウムを含みます。

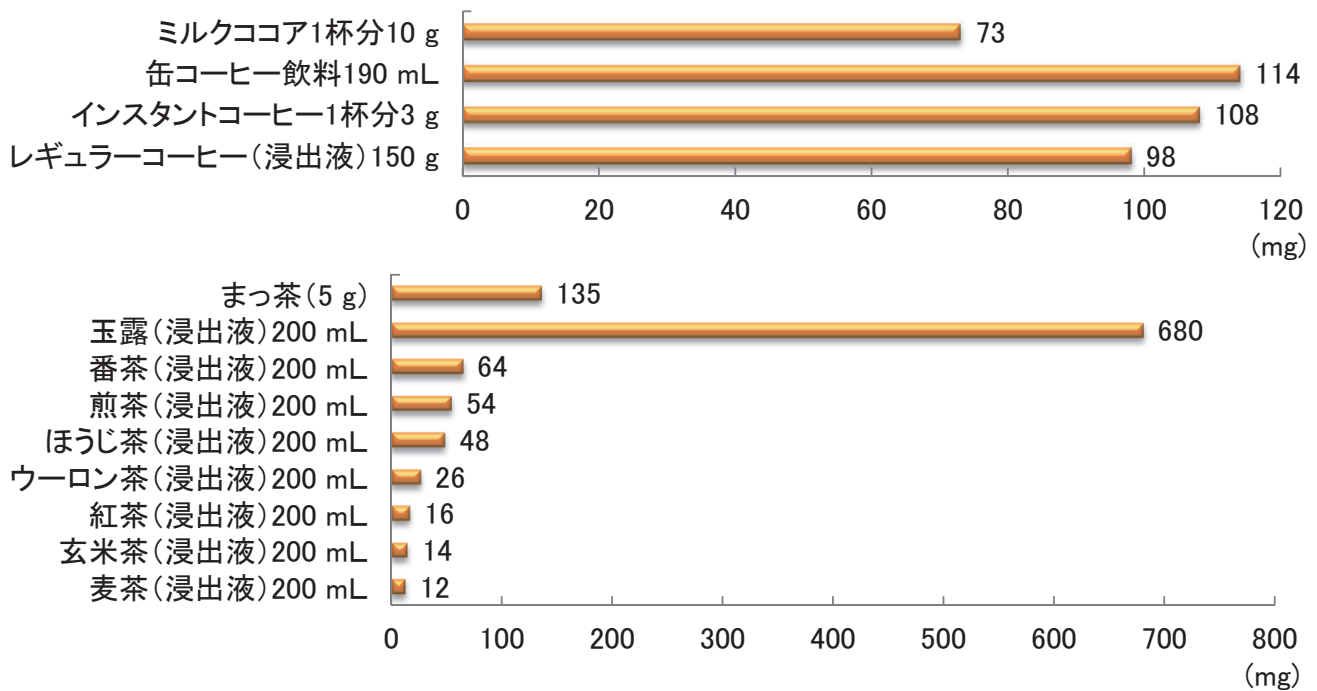
カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

5訂増補日本食品標準成分表より作成



コーヒー・ココア・お茶類の1回量に含まれるカリウム量 (mg)

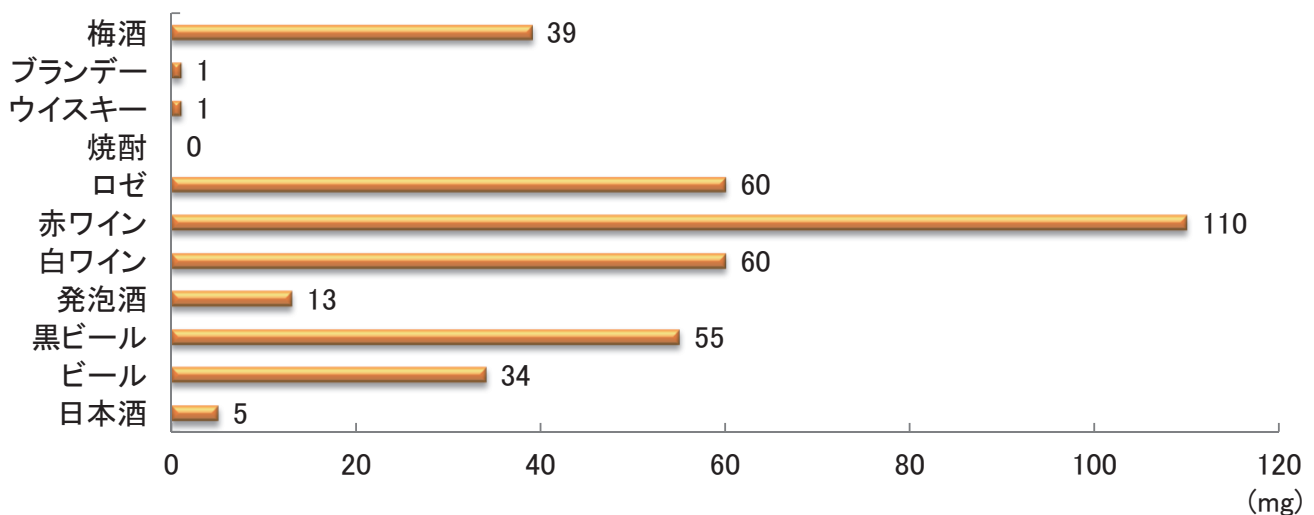
5訂増補日本食品標準成分表より作成



<アルコール>

100 g 中のカリウム含有量 (mg)

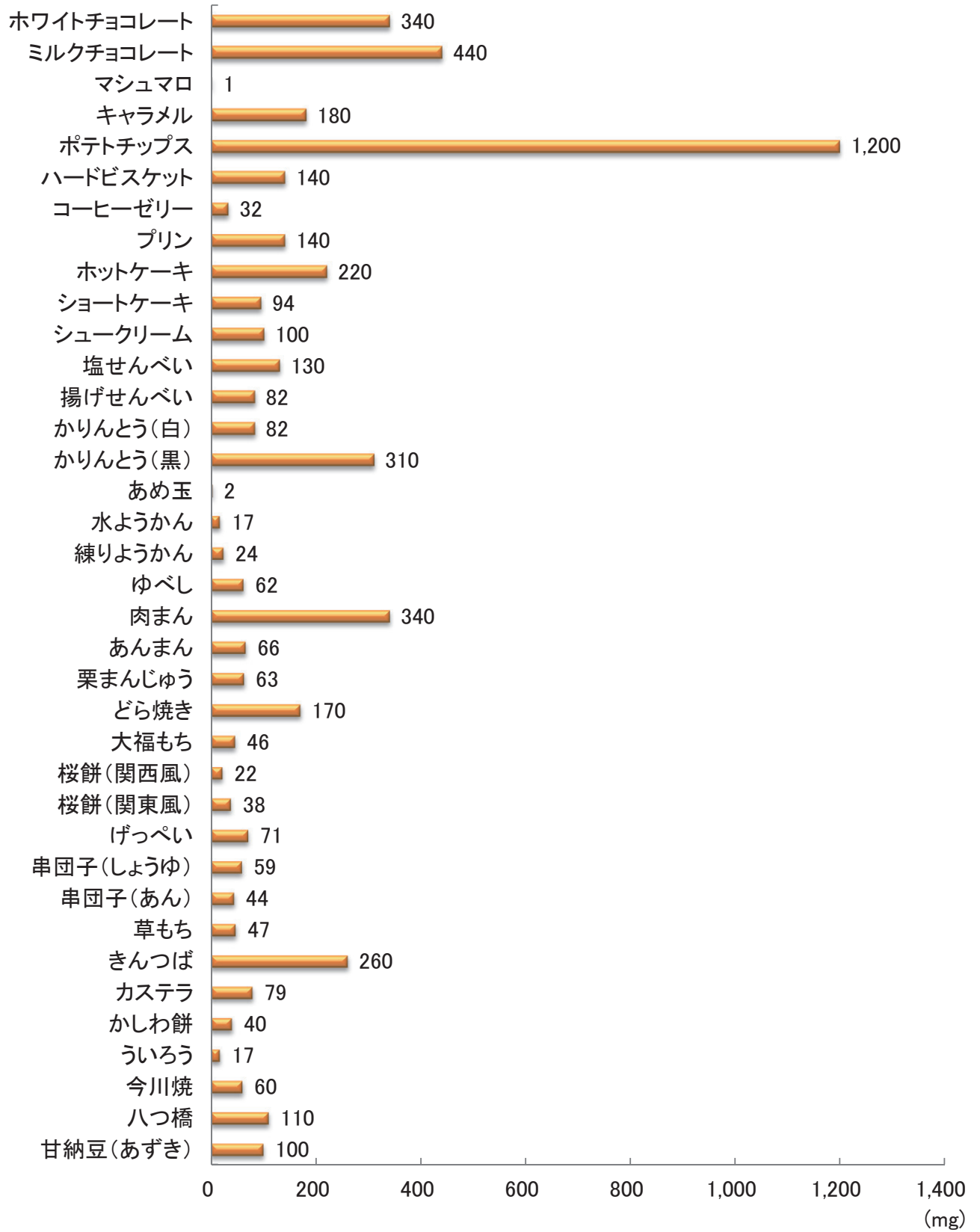
5訂増補日本食品標準成分表より引用



<おやつ>

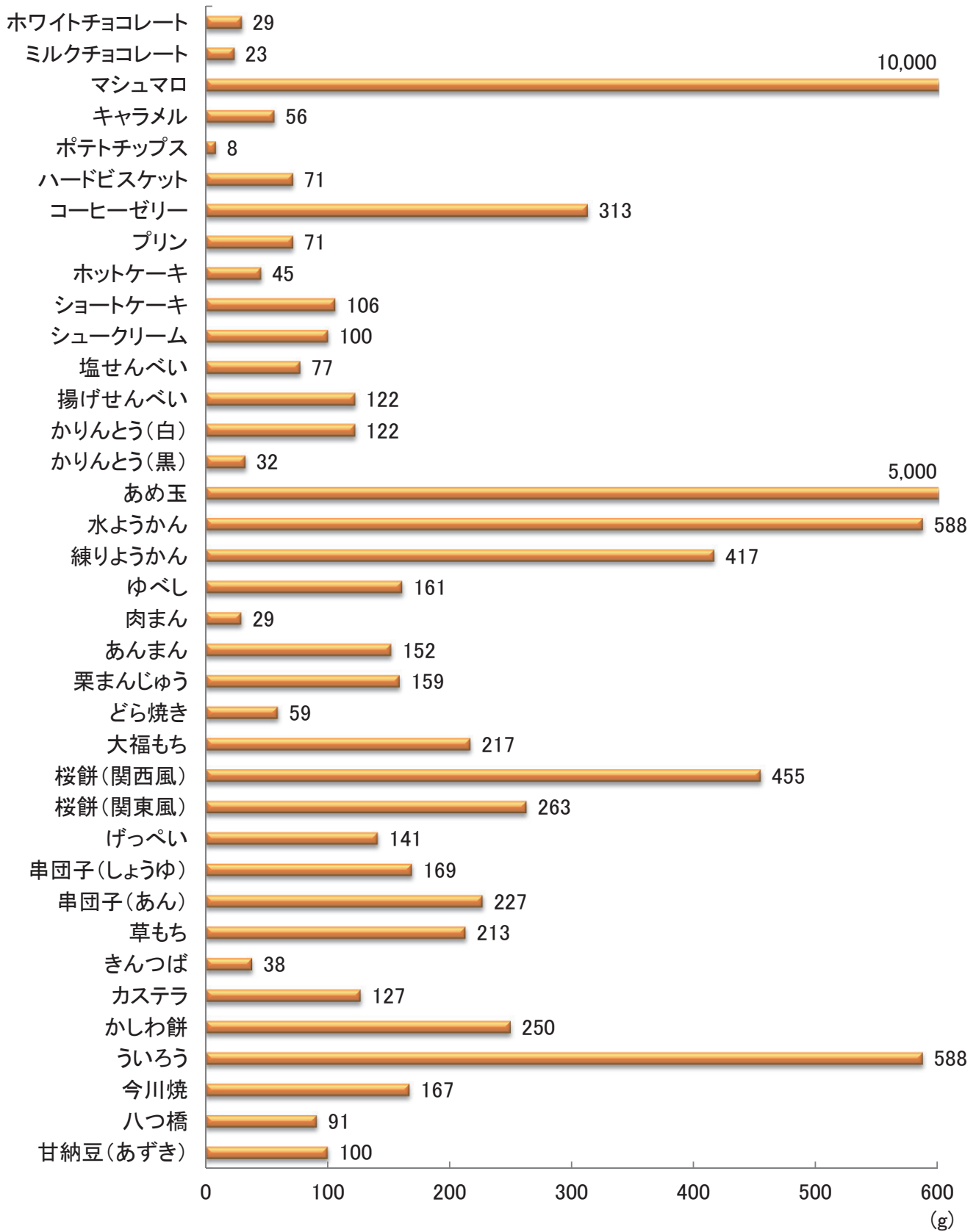
食品 100 g 中のカリウム含有量 (mg)

5訂増補日本食品標準成分表より引用



カリウム 100 mg あたりの食品重量 (g)

5訂増補日本食品標準成分表より作成



食品 100 g 中のカリウム含有量早見表

5訂増補日本食品標準成分表より作成

種類	~99 mg	100~199 mg	200~399 mg	400~499 mg	500 mg~
穀類 いも類	白ごはん、玄米ごはん、赤飯、食パン、クロワッサン、うどん(ゆで)、そば(ゆで)、中華めん(ゆで)、マカロニ(ゆで)	押麦、薄力粉、フランスパン、ライ麦パン	ぶどうパン	さつまいも、じゃがいも、ながいも	さといも、フライドポテト
種実、 ナッツ類				日本くり、いりごま	アーモンド、カシューナッツ、ぎんなん、中国くり(甘栗)、くるみ、ピスタチオ、落花生
豆類	こしあん、油揚げ、がんもどき、高野豆腐	さらしあん、つぶしあん、ゆであずき缶詰、豆腐(木綿・絹)、生揚げ、豆乳	おから	ゆであずき	ゆで大豆、きなこ、納豆
魚介類			あじ、かつお(秋)、かます、かれい、手持ちかれい、ぎんだら、さけ、さば、さんま、すずき、たら、ぶり、まなづお、むつ、いか、えび、かに、たこ	かつお(春)、めかじき、かんぱち、さわら、まぐろ赤身	
肉類		ウインナー	牛・豚・鶏、ハム		
たまご 乳製品	コーヒーホワイトナー(液状)、生クリーム、乳酸菌飲料、プロセスチーズ	たまご、牛乳(普通、濃厚、低脂肪)、ヨーグルト、飲むヨーグルト、カマンベールチーズ、アイスクリーム	粉末乳脂肪		脱脂粉乳
野菜	きゃべつ(ゆで)、玉葱(水さらし)、緑豆もやし(生)	小松菜(ゆで)、玉葱(ゆで)、白菜(ゆで)、ブロッコリー(ゆで)、なす(ゆで)、根深ねぎ(生)、ピーマン(生)	かぶ(ゆで)、カリフラワー(ゆで)、きゃべつ(生)、きゅうり(生)、春菊(ゆで)、大根(ゆで)、チンゲンサイ(ゆで)、とうもろこし(ゆで)、トマト(生)、トマト(ホール缶詰)、トマトジュース、にんじん(ゆで)、葉ねぎ(生)、ふき(ゆで)、レタス(生)	かぼちゃ(ゆで)、にら(ゆで)、ほうれん草(ゆで)	切干し大根、みつば(生)
きのこ、 海藻	きくらげ(ゆで)、塩抜き塩蔵わかめ、もずく塩抜き、めかぶ	なめこ水煮缶	えのきたけ(生)、しめじ(生)、しいたけ(生)、しいたけ(ゆで)、マッシュルーム、ひらたけ、水戻し乾燥わかめ	エリンギ(生)、まつたけ(生)	きくらげ(乾燥)、しいたけ(乾燥)、焼きのり、味付けのり
果物	みかん缶詰、洋なし缶詰、もも缶詰、りんご缶詰	いちご、みかん、オレンジ、グレープフルーツ、すいか、なし、ラフランス、パイナップル(生)、パイナップル(缶詰)、びわ、ぶどう、マンゴー、もも、りんご	キウイ、パイヤ、バナナ、メロン	ブルー(乾燥)	干し柿、ドライアブリコット(あんず)、干しぶどう
その他	今川焼、ういろ、かしわ餅、カステラ、草もち、串団子(あん)、串団子(しょうゆ)、げっぺい、桜餅、大福、ようかん、かりんとう(白)、揚げせんべい、あんぱん、ゼリー、ドレッシング、マヨネーズ	甘納豆、どら焼き、クリームパン、チョココロネ、シュークリーム、ドーナツ、ビスケット、キャラメル、塩せんべい、ウスターソース、ノンオイルドレッシング	ホワイトチョコレート、きんつば、かりんとう(黒)、マカダミアナッツ、中濃ソース、しょうゆ、みそ、カレールウ、玉露(浸出液)	ミルクチョコレート、トマトピューレ、トマトケチャップ	ポテトチップス、トマトペースト、ココア、インスタントコーヒー(粉末)、こんぶ茶、まっ茶

※カリウムが少なくても、たんぱく質や塩分を多く含む場合があるので注意しましょう。

調理によるカリウム除去率

第8版腎臓病食品交換表より引用

食品区分		調理方法	除去率(%)
ゆでる、煮る			
穀類	乾燥めん類	10倍量の水でゆでる	82
	生めん類	10倍量の水でゆでる	67
	ごはん	洗米し、といた後に炊飯	30
いも類		半月または一口大に切り、同量または2倍量の水でゆでる	15
豆類		3倍量の水に浸漬後、浸漬後の重量の2倍量の水でゆでる水を替えて二度ゆでするとさらに除去できる	33
野菜類	花菜類 菜花、カリフラワー、ブロッコリーなど	そのまま、または分割し、2.5倍または5倍の水でゆでる	38
	葉茎菜類 ほうれん草、キャベツ、にらなど	そのまま、または分割し、5倍量の水でゆでる	46
	根菜類 ごぼう、人参など	そのまま、または分割し、同量または5倍量の水でゆでる	20
	果菜類 おくら、かぼちゃ、トマトなど	そのまま、または分割し、半量または5倍量の水でゆでる	14
	未熟豆、未熟穀類 さやいんげん、とうもろこし、もやしなど	そのまま、または分割し、5倍量の水でゆでる	30
	山菜類 ぜんまい、わらび、たらふの芽など	そのまま、または分割し、5倍量の水でゆでる	72
	乾燥野菜 かんぴょう、干しわらびなど	そのまま、25倍または50倍量の水でゆでる	85
きのこ類	生	そのまま、2倍または3倍量の水でゆでる	13
	乾燥	そのまま、10～80倍量の水で浸漬後、浸漬後重量と同量の水でゆでる	54
※野菜やきのこ類は、ゆでた後に水気をきる、しぼることで、さらにカリウムを除去できる			
魚類	生	切身で1～3倍量の水で煮る	18
肉類		分割または薄切りにし、20～100倍量の水でゆでる	18
水さらし			
野菜	葉茎菜類うどんなど	短冊切りにして、12倍量の水でさらす	9
	根菜類たまねぎなど	薄切りにして、12倍量の水でさらす	41

1日 1800 kcal たんぱく質 30 g カリウム 1,500 mg 以下の献立例

5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変

	料理名	食材	グラム g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分相当量 g
朝食	パン	食パン	40	106	3.7	39	0.5
		マーガリン	8	61	0	2	0.1
		いちごジャム	20	51	0.1	13	0
	スクランブルエッグ	たまご(M玉)1/2ヶ	25	38	3.1	33	0.1
		バター	4	30	0	1	0.1
		トマトケチャップ	10	12	0.2	47	0.3
	茹で野菜炒め	キャベツ(ゆで)	70	14	0.6	64	0
		油	8	74	0	0	0
		食塩	0.3	0	0	0	0.3
	生野菜	とまと(生)	30	6	0.2	63	0
	果物	りんご(生)	50	27	0.1	55	0
	紅茶	紅茶 抽出液	200	2	0.2	16	0
粉あめ(13g×2包)		26	100	0	0	0	
補食	せんべい	ゆめせんべい	20	100	0.2	2	0.1
昼食	ごはん	ごはん	120	202	3.0	35	0
	豚肉ソテー	豚もも脂つき	30	68	5.8	99	0
		油	4	37	0	0	0
		とんかつソース	5	7	0	11	0.3
	茹で野菜	はくさい(ゆで)	50	7	0.5	80	0
		にんじん(ゆで)	30	12	0.2	72	0
		マヨネーズ	20	141	0.3	4	0.4
ゼリー	アガロリーゼリー	83	150	0	11	0	
補食	ビスコ	低たんぱくビスコ 3袋	32.7	165	0.9	18	0.1
夕食	ごはん	ごはん	120	202	3.0	35	0
	さしみ	まぐろ(赤身)	30	28	6.5	120	0
		大根(つま)生 水さらし	40	7	0.2	92	0
		しょうゆ	6	4	0.5	23	0.9
	お浸し	小松菜(ゆで)	40	6	0.6	56	0
		かつおぶし	0.1	0	0.1	1	0
		しょうゆ	2	1	0.2	8	0.3
	春雨サラダ	春雨(乾燥)	20	68	0	2	0
		きゅうり(生) 水さらし	20	3	0.2	40	0
		フレンチドレッシング	20	81	0	1	0.6
合計				1,810	30.4	1,043	4.1

1日 1800 kcal たんぱく質 30 g カリウム 1,500 mg 以下の献立例

5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変

	料理名	食材	グラム g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分相当量 g
朝食	パン	生活日記パン	50	221	1.9	33	0.3
		いちごジャム	20	51	0.1	13	0
	目玉焼き	たまご(M玉)	50	76	6.2	65	0.2
		油	4	37	0	0	0
		トマトケチャップ	10	12	0.2	47	0.3
	茹で野菜炒め	キャベツ(ゆで)	70	14	0.6	64	0
		油	8	74	0	0	0
		食塩	0.3	0	0	0	0.3
	生野菜	とまと(生)	30	6	0.2	63	0
	果物	りんご(生)	50	27	0.1	55	0
紅茶	紅茶 抽出液	200	2	0.2	16	0	
	粉あめ(13g×2包)	26	100	0	0	0	
昼食	ごはん	低たんぱくごはん 1/25	180	306	0.2	9	0
	豚肉ソテー	豚もも脂つき	40	90	7.8	132	0
		油	8	74	0	0	0
		とんかつソース	10	13	0.1	21	0.6
	茹で野菜	はくさい(ゆで)	50	7	0.5	80	0
		にんじん(ゆで)	30	12	0.2	72	0
マヨネーズ		20	141	0.3	4	0.4	
夕食	ごはん	低たんぱくごはん 1/25	180	306	0.2	9	0
	さしみ	まぐろ(赤身)	40	37	8.6	160	0
		大根(つま)生 水さらし	40	7	0.2	92	0
		しょうゆ	6	4	0.5	23	0.9
	お浸し	小松菜(ゆで)	40	6	0.6	56	0
		かつおぶし	0.1	0	0.1	1	0
		しょうゆ	2	1	0.2	8	0.3
	春雨サラダ	春雨(乾燥)	20	68	0	2	0
		きゅうり(生) 水さらし	20	3	0.2	40	0
		フレンチドレッシング	20	81	0	1	0.6
	合計			1,776	29.2	1,066	3.9

1日 1800 kcal たんぱく質 40 g カリウム 1,500 mg 以下の献立例

5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変

	料理名	食材	グラム g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分相当量 g
朝食	パン	食パン	40	106	3.7	39	0.5
		マーガリン	8	61	0	2	0.1
		いちごジャム	20	51	0.1	13	0
	目玉焼き	たまご(M玉)	50	76	6.2	65	0.2
		油	4	37	0	0	0
		トマトケチャップ	10	12	0.2	47	0.3
	茹で野菜炒め	キャベツ(ゆで)	70	14	0.6	64	0
		油	8	74	0	0	0
		食塩	0.3	0	0	0	0.3
	生野菜	とまと(生)	30	6	0.2	63	0
	果物	りんご(生)	50	27	0.1	55	0
	紅茶	紅茶 抽出液	200	2	0.2	16	0
		グラニュー糖	12	46	0	0	0
昼食	ごはん	ごはん	160	269	4.0	46	0
	豚肉ソテー	豚もも脂つき	30	68	5.8	99	0
		油	4	37	0	0	0
		とんかつソース	5	7	0	11	0.3
	茹で野菜	はくさい(ゆで)	50	7	0.5	80	0
		にんじん(ゆで)	30	12	0.2	72	0
		マヨネーズ	20	141	0.3	4	0.4
ゼリー	アガロリーゼリー	83	150	0	11	0	
間食	ビスコ	低たんぱくビスコ 2袋	21.8	110	0.6	12	0.1
夕食	ごはん	ごはん	160	269	4.0	46	0
	さしみ	まぐろ(赤身)	60	56	13.0	240	0.1
		大根(つま)生 水さらし	40	7	0.2	92	0
		しょうゆ	6	4	0.5	23	0.9
	お浸し	小松菜(ゆで)	40	6	0.6	56	0
		かつおぶし	0.1	0	0.1	1	0
		しょうゆ	2	1	0.2	8	0.3
	春雨サラダ	春雨(乾燥)	20	68	0	2	0
		きゅうり(生) 水さらし	20	3	0.2	40	0
フレンチドレッシング		20	81	0	1	0.6	
合計				1,808	41.5	1,208	4.1

1日 1800 kcal たんぱく質 40 g カリウム 1,500 mg 以下の献立例

5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変

	料理名	食材	グラム g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分相当量 g
朝食	パン	生活日記パン	50	221	1.9	33	0.3
		いちごジャム	20	51	0.1	13	0
	目玉焼き	たまご(M玉)	50	76	6.2	65	0.2
		油	4	37	0	0	0
		トマトケチャップ	10	12	0.2	47	0.3
	茹で野菜炒め	キャベツ(ゆで)	70	14	0.6	64	0
		油	8	74	0	0	0
		食塩	0.3	0	0	0	0.3
	生野菜	とまと(生)	30	6	0.2	63	0
	果物	りんご(生)	50	27	0.1	55	0
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	100	67	4.3	150	0.2	
昼食	ごはん	低たんぱくごはん 1/25	180	306	0.2	9	0
	豚肉ソテー	豚もも脂つき	60	135	11.7	198	0.1
		油	8	74	0	0	0
		とんかつソース	10	13	0.1	21	0.6
	茹で野菜	はくさい(ゆで)	50	7	0.5	80	0
		にんじん(ゆで)	30	12	0.2	72	0
マヨネーズ		20	141	0.3	4	0.4	
夕食	ごはん	低たんぱくごはん 1/25	180	306	0.2	9	0
	さしみ	まぐろ(赤身)	60	56	13.0	240	0.1
		大根(つま)生 水さらし	40	7	0.2	92	0
		しょうゆ	6	4	0.5	23	0.9
	お浸し	小松菜(ゆで)	40	6	0.6	56	0
		かつおぶし	0.1	0	0.1	1	0
		しょうゆ	2	1	0.2	8	0.3
	春雨サラダ	春雨(乾燥)	20	68	0	2	0
		きゅうり(生) 水さらし	20	3	0.2	40	0
フレンチドレッシング		20	81	0	1	0.6	
合計				1,805	41.6	1,346	4.3

1日 2000 kcal たんぱく質 50 g カリウム 1,500 mg 以下の献立例

5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変

	料理名	食材	グラム g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分相当量 g
朝食	パン	食パン	40	106	3.7	39	0.5
		マーガリン	8	61	0	2	0.1
		いちごジャム	20	51	0.1	13	0
	目玉焼き	たまご(M玉)	50	76	6.2	65	0.2
		油	4	37	0	0	0
		トマトケチャップ	10	12	0.2	47	0.3
	茹で野菜炒め	キャベツ(ゆで)	70	14	0.6	64	0
		油	8	74	0	0	0
		食塩	0.3	0	0	0	0.3
	生野菜	とまと(生)	30	6	0.2	63	0
	果物	りんご(生)	50	27	0.1	55	0
	紅茶	紅茶 抽出液	200	2	0.2	16	0
		グラニュー糖	12	46	0	0	0
昼食	ごはん	ごはん	200	336	5.0	58	0
	豚肉ソテー	豚もも脂つき	60	135	11.7	198	0.1
		油	4	37	0	0	0
		とんかつソース	5	7	0	11	0.3
	茹で野菜	はくさい(ゆで)	50	7	0.5	80	0
		にんじん(ゆで)	30	12	0.2	72	0
		マヨネーズ	20	141	0.3	4	0.4
ゼリー	アガロリーゼリー	1ヶ	150	0	11	0	
間食	ビスコ	低たんぱくビスコ 2袋	21.8	110	0.6	12	0.1
夕食	ごはん	ごはん	200	336	5.0	58	0
	さしみ	まぐろ(赤身)	60	56	13.0	240	0.1
		大根(つま)生 水さらし	40	7	0.2	92	0
		しょうゆ	6	4	0.5	23	0.9
	お浸し	小松菜(ゆで)	40	6	0.6	56	0
		かつおぶし	0.1	0	0.1	1	0
		しょうゆ	2	1	0.2	8	0.3
	春雨サラダ	春雨(乾燥)	20	68	0	2	0
		きゅうり(生) 水さらし	20	3	0.2	40	0
フレンチドレッシング		20	81	0	1	0.6	
合計				2,009	49.4	1,331	4.2

1日 2000 kcal たんぱく質 50 g カリウム 1,500 mg 以下の献立例

5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変

	料理名	食材	グラム g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分相当量 g
朝食	パン	生活日記パン	50	221	1.9	33	0.3
		いちごジャム	20	51	0.1	13	0
	目玉焼き	たまご(M玉)	50	76	6.2	65	0.2
		油	4	37	0	0	0
		トマトケチャップ	10	12	0.2	47	0.3
	茹で野菜炒め	キャベツ(ゆで)	70	14	0.6	64	0
		油	8	74	0	0	0
		食塩	0.3	0	0	0	0.3
	生野菜	とまと(生)	30	6	0.2	63	0
	果物	りんご(生))	50	27	0.1	55	0
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	100	67	4.3	150	0.2	
昼食	ごはん	低たんぱくごはん 1/25	180	306	0.2	9	0
	豚肉ソテー	豚もも脂つき	60	135	11.7	198	0.1
		油	8	74	0	0	0
		とんかつソース	10	13	0.1	21	0.6
	茹で野菜	もやし(ゆで)	60	7	1.0	14	0
		にんじん(ゆで)	30	12	0.2	72	0
		マヨネーズ	20	141	0.3	4	0.4
せんべい	ゆめせんべい	20	100	0.2	2	0.1	
夕食	ごはん	低たんぱくごはん 1/25	180	306	0.2	9	0
	さしみ	まぐろ(赤身)	60	56	13.0	240	0.1
		大根(つま)生水さらし	30	5	0.1	69	0
		しょうゆ	6	4	0.5	23	0.9
	冷ややっこ	絹豆腐	150	84	7.4	225	0
		しょうゆ	3	2	0.2	12	0.4
		酢	5	1	0	0	0
		ごま油	2	18	0	0	0
	お浸し	小松菜(ゆで)	40	6	0.6	56	0
		かつおぶし	少々	0	0.1	1	0
		しょうゆ	2	1	0.2	8	0.3
	春雨サラダ	春雨(乾燥)	20	68	0	2	0
		きゅうり(生)水さらし	20	3	0.2	40	0
フレンチドレッシング		20	81	0	1	0.6	
合計				2,008	49.6	1,496	4.8

1日2100 kcal たんぱく質60g カリウム1,500mg以下の献立例

5訂増補日本食品標準成分表より引用、一部改変

	料理名	食材	グラム g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分相当量 g
朝食	パン	食パン	80	211	7.4	78	1.0
		マーガリン	8	61	0	2	0.1
		いちごジャム	20	51	0.1	13	0
	目玉焼き	たまご(M玉)	50	76	6.2	65	0.2
		油	4	37	0	0	0
		トマトケチャップ	10	12	0.2	47	0.3
	茹で野菜炒め	キャベツ(ゆで)	70	14	0.6	64	0
		油	8	74	0	0	0
		食塩	0.3	0	0	0	0.3
	生野菜	とまと(生)	30	6	0.2	63	0
みかん缶 ヨーグルト和え	みかん缶詰	30	19	0.1	23	0	
	ヨーグルト(加糖)	100	67	4.3	150	0.2	
昼食	ごはん	ごはん	200	336	5.0	58	0
	豚肉ソテー	豚もも脂つき	90	203	17.6	297	0.1
		油	8	74	0	0	0
		とんかつソース	5	7	0	11	0.3
	茹で野菜	はくさい(ゆで)	50	7	0.5	80	0
		にんじん(ゆで)	30	12	0.2	72	0
		マヨネーズ	20	141	0.3	4	0.4
ゼリー	アガロリーゼリー 1ヶ	83	150	0	11	0	
夕食	ごはん	ごはん	200	336	5.0	58	0
	さしみ	まぐろ(赤身)	60	56	13.0	240	0.1
		大根(つま)生 水さらし	20	4	0.1	46	0
		しょうゆ	6	4	0.5	23	0.9
	お浸し	小松菜(ゆで)	30	5	0.5	42	0
		かつおぶし	0.1	0	0.1	1	0
		しょうゆ	2	1	0.2	8	0.3
	春雨サラダ	春雨(乾燥)	20	68	0	2	0
		きゅうり(生) 水さらし	20	3	0.2	40	0
		フレンチドレッシング	20	81	0	1	0.6
合計				2,116	62.3	1,499	4.8



Kidney DTS
Kidney Disease Therapy Society

 **じんぞう病治療研究会**
<http://www.ckdjapan.com>

作成者：日本大学医学部附属板橋病院 *栄養科、**腎臓高血圧内分泌内科
亀山久美子*、岡田一義**、阿部雅紀**、芳野 緑*

2014年 9月 初版