

知って、  
納得！

PD おいしく・たのしく食べて  
元気にPDを続けるために

# お食事ガイド



## おいしく・たのしく食べて 元気にPDを続けるために

腹膜透析(PD)は、残っている腎臓の機能をより長く保ち、透析導入前の状態に近い生活ができると言われていています。更に、PDのお食事は、血液透析(HD)のお食事と比べると緩やかでコントロールし易いと思われる方も多いことでしょう！確かにHDと比較するとカリウムや水分などのコントロールは緩やかですが、個人差がありますので一概には言えません。

この冊子では、「お一人ひとりのPD療法のポイント」や「食事コントロールのコツ」についてご紹介します。

残っている大切な腎臓の機能をそして、大事な腹膜を守るために、美味しく食べて快適なPDライフを送りましょう。

### 腹膜透析(PD)患者さんの食事のキホン

#### 食塩



食塩の摂りすぎは、水分の摂りすぎにつながります。塩分を適正にコントロールすることは、大切な腹膜を守り、PDを続ける上での基本中の基本です！

→ 詳しくは4ページ

#### エネルギー



健康な状態を保つには、エネルギーの摂りすぎも、栄養不足も困ります。

→ 詳しくは8ページ

#### たんぱく質



たんぱく質は身体を作るのに大切な栄養素です。ただし、たんぱく質が多く含まれる食品には、リンが多く含まれているので、たんぱく質を摂りすぎるとリンの摂取量も多くなってしまいます。

→ 詳しくは12ページ

#### カリウム



カリウムは、摂り過ぎても足りなくても体に影響を及ぼします。

→ 詳しくは14ページ

## 索引

患者のみなさんは、体格、筋肉の量、年齢、透析液の種類や量、そして、腎臓病以外の病気…など、それぞれ違いますよね？

食事の注意点は、患者さんの状態によって異なります。ご自身の食事の注意点については、是非、主治医や看護師、管理栄養士さんに確認してください。

ここでは、代表的な悩みについて、その解消のコツをご紹介します。症状や検査値など、気になるページを開いてチェックし、日頃の食生活にお役立てください。

## 症状から

むくみがち	→ 4ページ
血圧が高いと言われる	→ 4ページ
短期間で体重が増えた	→ 4ページ
尿量が少なくなってきた	→ 4ページ
PDを始めて太ってきた/太りすぎと言われる	→ 8ページ
食欲がない	→ 10ページ
糖尿病をもっている	→ 11ページ

## 検査値から 一下記の項目で注意を受けたらー

血清ナトリウム	→ 4ページ
中性脂肪・コレステロール	→ 8ページ
血糖値	→ 11ページ
アルブミン	→ 12ページ
総たんぱく	→ 12ページ
リン	→ 13ページ
カリウム	→ 14ページ

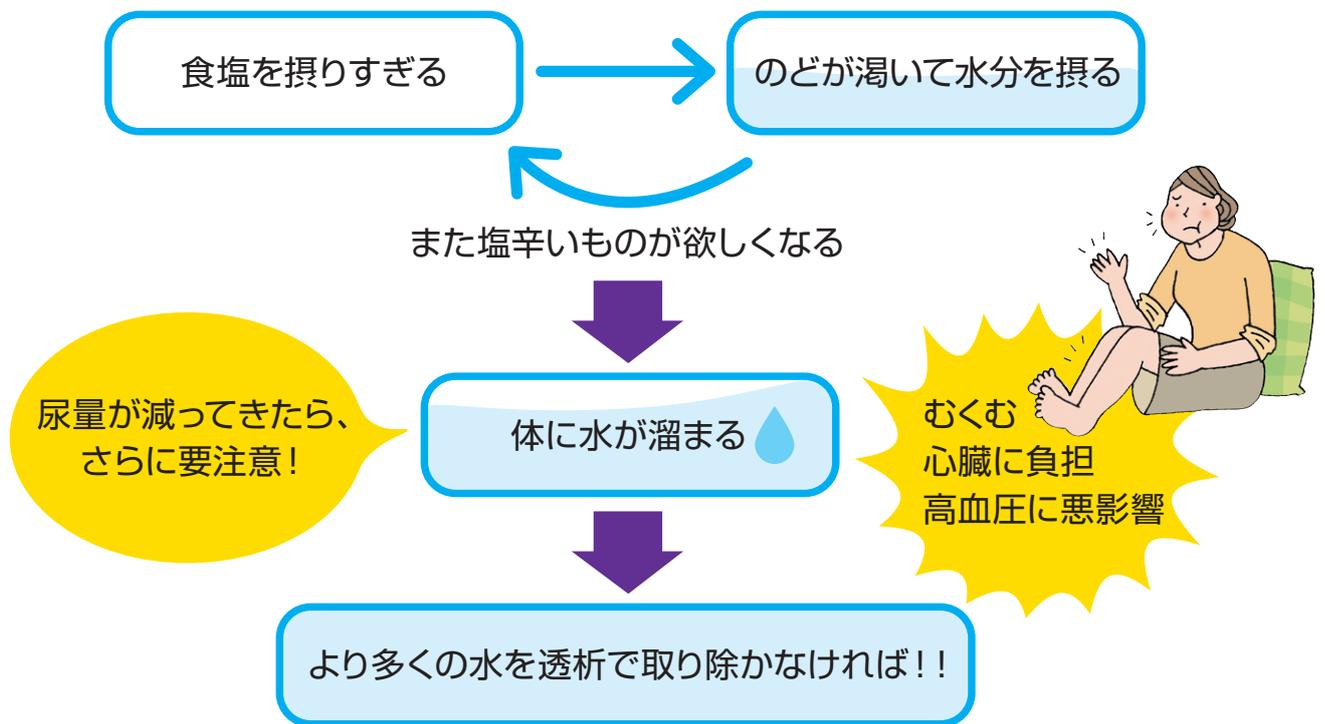
## 目次

食事コントロールの「なぜ？」ー	リン	13
食塩と水分	カリウム	14
エネルギー	外食のコツ	15
糖尿病性腎症	お薬の話	15
たんぱく質	書き込み式 あなたのお食事ノート	16

## むくみがち、血圧が高いと言われる方へ

### 食塩の摂りすぎ = 水分の摂りすぎにつながります

塩辛いものを食べて喉が渇く…、そんなご経験はありませんか？



腹膜を守るためには、できるだけ濃度の高い透析液は避けた方がよいと言われています。

①腎臓を守る ②腹膜を守る ③体全体を守る ために**減塩**が大切なのです。

こんな症状に要注意 

#### むくみ

くつ下やパンツのゴム跡が残る、脚がだるい、手足がつめたい、足首が太く感じる、指で押しても戻りにくいなど

短期間で  
体重が増える

血圧が上がる

●自分の目標値を知ろう！

食 塩

1日に自分が摂取できる食塩の量を主治医と確認しましょう。  
食塩は、排液の中と尿の中に含まれ体の外に排泄されます。

除水量でみた摂取可能量  
(100mL中に0.75g)<sup>①</sup>

+

尿量でみた摂取可能量  
(100mL中に0.5g)<sup>①</sup>

=

摂取可能な食塩量



主治医に確認してみましょう

●あなたの摂取食塩量のめやす

\_\_\_\_\_ g

●現在、あなたが摂っている食塩量は

\_\_\_\_\_ g

※尿と腹膜透析で除去されている食塩量が目安です。

PD導入期には、先ず食塩6gから食事療法を開始して  
血圧や浮腫みの状態を確認しながら過不足調整を行うとよいでしょう。

水 分

水分は、排液、尿、便として体から排泄されます。また、汗や呼吸としても排泄されています。水分も自分が摂取できる「目標値」を主治医に確認しましょう。



主治医に確認してみましょう

●食物の中に含まれる水分：約900mL<sup>\*1</sup>

●食物が体内で燃焼するときに出る水分：約300mL

●飲み水：  
\_\_\_\_\_ mL

入る水分



出る水分

●PD除水量：\_\_\_\_\_ mL

●尿：\_\_\_\_\_ mL

●便：約100mL

●汗、呼吸など：約900mL<sup>\*2</sup>

あなたが1日に飲める水分量

※お茶、薬を飲む時の水、スープ、牛乳など含む

\*1 通常の食事の目安。食事量によって異なります。

\*2 体重によって異なります。目安：体重(kg)×15mL  
また、季節によっても変わります。

水分を制限するのは、難しいものです。しかし、食塩を適正範囲内に抑えることで、水分の制限も行い易くなります。食塩制限は、水分制限の第一歩でもあります！

## 食塩コントロールのコツ

●食品に含まれる食塩量を知りましょう!

### 調味料に含まれる食塩 1g のめやす

\*計量スプーン 小さじ=5mL

食塩

小さじ1/5杯



しょうゆ

小さじ1杯



だし割しょうゆ  
(減塩しょうゆ)

小さじ2杯



中みそ(合わせみそ)

小さじ1と  
1/3杯



ウスターソース

小さじ2杯



中濃ソース

小さじ2杯



フレンチドレッシング

小さじ6杯



ノンオイル青じそドレッシング

約小さじ2と1/2杯



ケチャップ

小さじ5杯



マヨネーズ

小さじ8杯



### こんな食品に要注意!



このような食品には食塩が多く含まれています!

たくあん	2切れ	2g
梅干し	中1コ	約1.1g
めん類	1杯	約3~5.5g
煮物	小鉢1杯	1.5~2g
みそ汁	1杯	2.1g

加工食品	ハム	1枚	0.5g
	ウインナー	1本	0.3g
	かまぼこ	2切れ	1g
	たらこ	親指大	0.9g
	めざし	2本	1.1g
	しらす干し	大さじ1	0.4g



### 「ナトリウム」と「食塩」

おそうざいなどの食品成分表示では、食塩がナトリウムの量で表示されているものがあります。

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

例えば: ナトリウム量 1,000mg 食塩 約 2.54g

コンビニおにぎり(鮭) ナトリウム量 265mg 食塩 約 0.67g



## 体験談

### 食塩制限、私はこれで成功しました！

食塩を控えるようにと言われても、なかなか難しい・・・  
そう思っていたら、いろいろの方も多と思います。  
食塩制限に成功した先輩患者さんにそのコツを聞いてみました。

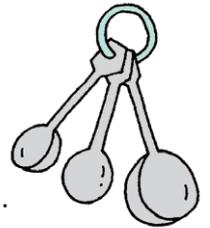
#### とにかく、レモンや酢をたくさん

お刺身はしょうゆではなくて酢、揚げ物はソースを使わずレモンというように、**とにかく何にでも酢やレモンを使っています。**(60代男性)



#### 計量スプーンは便利

「計量」と言われても、面倒だな・・・  
と思っていましたが、**小さじ1、1/2、1/4の大きさがセットになったスプーン**を購入して使ってみたところ、少ない量も計れて便利なのがわかりました。(70代主婦)



#### 汁物は1日1杯 めん類は汁を残す

みそ汁が大好きなので1日1回は食べたいんです。最近、具沢山にすれば汁の量が減るので減塩につながる、と教えられ、実践しています。満足感があるのでお勧めですよ。めん類も好きなのですが、**外出などで食べる**ときも、思い切って汁を残します。「もったいない」よりも「体が大事」と思うことにしています。(40代男性)



#### 1～2品重点的に、味付け

よく本に書いてある「**献立の中で1～2品に重点的に味付けを**」というのを実践してみました。塩やしょうゆを使うもの以外は、ほとんど塩分を使わずに作っていますので、その分、使う料理の味はしっかりとつけられます。「どれも味気ない」と文句ばかり言っていた夫も、あまり文句を言わずに食べてくれるようになりました。(50代主婦・夫がPD患者)

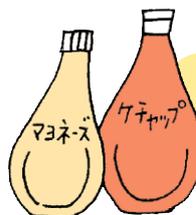


#### エスニック料理で減塩

減塩と言うと、つい、辛いものは何でもダメと**思**ってしまっていたのですが、管理栄養士さんに**コショウや唐辛子などの香辛料をうまく活用**するのもいい方法と聞き、早速実践しました。(30代女性)



#### マヨネーズやケチャップ、意外とおいしい！



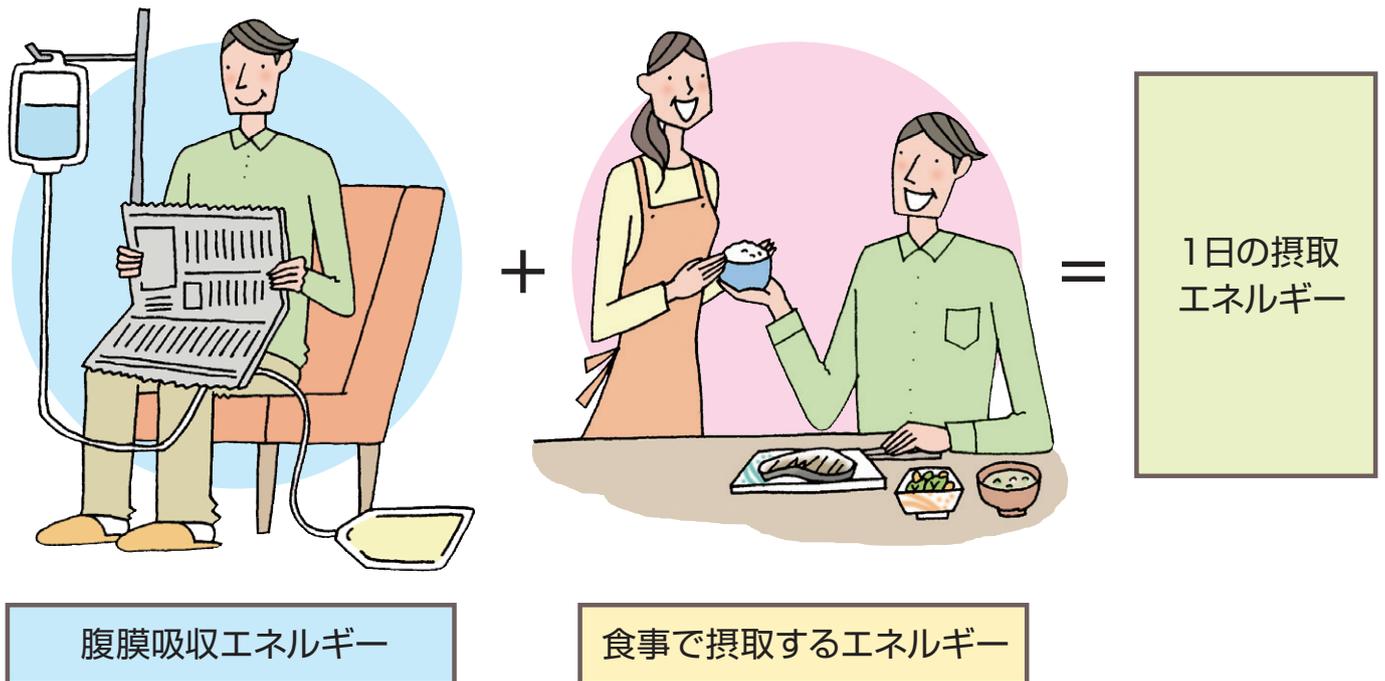
年のせいか、これまで使うことが少なかったマヨネーズやケチャップ。食塩が少ないと本で読み挑戦してみました。意外とおいしいんですね！(70代男性)

## 食べすぎの方、食欲がない方へ

体の余分な水分を取り除くために、**透析液の中には、糖分**(ブドウ糖・その他の糖類)が入っています。体の余分な水分を取り除く代わりに、その糖分が血液の中に吸収されエネルギーになります。

つまり、PD患者さんは、**食事**で口から摂るエネルギーのほかに、**お腹**からもエネルギーを摂っていることになります。

PD患者さんの食事では、透析液から体に吸収されるエネルギーを計算して、一日の食事量を考えることが大事です。



エネルギーを摂りすぎてしまう方がいらっしゃる反面、お腹に液が入っていることによる満腹感や、年齢、体調などが原因で、あまり食事が進まない方もいらっしゃいます。体をよい状態に保つためには、適切なエネルギー摂取は重要です。

## エネルギーコントロールのコツ①

### 食べすぎの方

お腹からも透析液を通じて、体に栄養が送られていることを考えて、適正な量を食べましょう。

総必要エネルギー量

腹膜吸収エネルギー量



= 食事で摂るエネルギー量



#### 総必要エネルギー量の求め方

一日のめやす：**標準体重 × 30~35kcal**①

(※糖尿病の方は、30~32kcal)

■ 標準体重(例) \*標準体重=身長(m)×身長(m)×22

身長(cm)	標準体重(kg)
150	49.5
160	56.3
170	63.6

#### 腹膜吸収エネルギー量のめやす

透析液の濃度と使用量から計算できます。

■ 透析液のエネルギー吸収量のめやす①

2Lの透析液を4時間貯留した場合

ブドウ糖 1.5% 約70kcal

ブドウ糖 2.5% 約120kcal

\*腹膜の状態によって吸収エネルギーは異なります。

例



身長：160cm(= 標準体重：56.3kg)

透析：1日4回交換(1.5% 2L 3回 + 2.5% 2L 1回)の場合

総必要エネルギー

56.3kg × 32kcal/kg = 約1800kcal

腹膜吸収エネルギー

70kcal × 3 + 120 = 330kcal

「ごはん」だと  
1と1/3杯(200g)分  
「砂糖」だと  
大さじ8杯(80g)分



この方の場合

総摂取エネルギー量

1800kcal

腹膜吸収エネルギー量

330kcal

= 食事で摂るエネルギー

1470kcal



主治医に確認してみましょう

●主治医にあなたの適正エネルギー量を確認しましょう

総摂取エネルギー量

\_\_\_\_\_ kcal

腹膜吸収エネルギー量

\_\_\_\_\_ kcal

= 食事で摂るエネルギー

\_\_\_\_\_ kcal

●目標体重も設定しましょう

\_\_\_\_\_ kg

## エネルギーコントロールのコツ②

### 食欲がない方

食事は食べすぎは困りますが、食べられないことはもっと心配。低栄養の状態では、体の抵抗力が落ちて、感染しやすくなったり、さらに進むと命にもかかわってきます。お年寄りなどで、食欲がない方は、低栄養の状態にならないよう、早期からのご家族や介護者のサポートが大切です。

#### ■食欲指数

あなたの食欲はどのくらいですか？



これは食欲の度合いを顔のマークで示したものです。3点以上が目標です。

### 食欲がない方へのヒント

原則として1日3食。1食毎に、主食・主菜・副菜を揃えると、栄養バランスが整います。食事量を十分とれない方は、**おやつなどで工夫しましょう。**



やわらかくする、細かく刻む、とろみをつける、などによって**食べやすくしましょう。**

**材料は家族と同じものを。**  
「家族と同じ」という気持ちが食欲増進につながります。



生、煮物、焼き物、茹で物、和え物、蒸し物など、**調理法に変化をつけましょう。**



\*食欲不振の原因は、透析不足や腹部膨張感などが考えられます。栄養状態が悪いとき、食べられないときは、あまり制限を気にせず食べられるものを食べましょう。食欲不振が長時間(3日以上)続くときは、主治医に相談しましょう。

## 糖尿病性腎症の方へ

糖尿病性腎症の患者さんは、糖尿病治療のためにインスリンや経口血糖降下薬を使っているため、血糖のコントロールが特に重要です。そのために、食事には充分注意を払う必要があります。太ってきたときは、むくんだのか、脂肪が増えたのかを必ず医療者に確認してください。

ポイントは  
3つです

### 1 血糖

ヘモグロビンA1cは6%台をキープしましょう。甘いものを控えるようにしましょう。



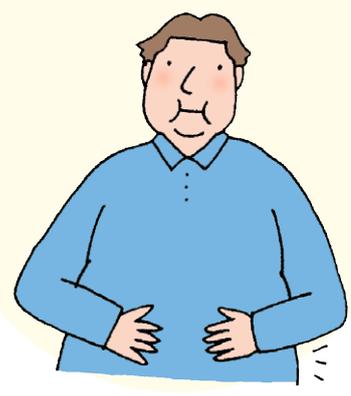
### 2 血圧

食塩コントロール(減塩)が大切です。うす味を心がけましょう。



### 3 体重

エネルギーの摂りすぎに注意しましょう。



食事を抜いたり、不規則な時間に食事をすることはやめましょう。1日2食にしたり、1度にたくさん食べたりすることが、肥満につながり(脳卒中や動脈硬化などの血管障害を引き起こすリスクが高まる)、血糖コントロールを悪くする原因となってしまいます。食事については、必ず定期的に栄養指導を受けましょう。

### 糖尿病性腎症の方の食事のコツ

1. 1日3食を規則正しく、バランスよく
2. 主食(ごはん、パン、めん類など)は計量し、おかずは適量に!
3. 甘いものも控えましょう
4. インスリンや経口血糖降下薬は主治医の指示を守りましょう!

## たんぱく質の摂り方

たんぱく質は、体の血や筋肉、骨を作る大切な栄養素で、たんぱく質が足りないと栄養状態が悪くなってしまいます。

PDでは、たんぱく質も透析中に透析液側に排出されますので、適量のたんぱく質を摂ることは大切です。特に、食事があまり摂れない高齢者の方などは、きちんと摂るように心がけましょう。しかし、多く摂りすぎると老廃物が多くなり、尿毒症によって、結果、栄養状態も悪くなってしまいますので、摂りすぎもよくありません。また、たんぱく質が多く含まれる食品には、リンも多く含まれています。

自分に必要なたんぱく質量を主治医に確認して、適量を摂るようにしましょう。

1日に必要なたんぱく質量は **0.9~1.2g/kg/1日**<sup>①</sup>

例 ▶ 標準体重 60kg の場合…54g~72g



主治医に確認してみましょう

● あなたが1日に摂るたんぱく質量は

\_\_\_\_\_ g

### たんぱく質コントロールのコツ

たんぱく質は、肉・魚・卵・豆腐だけでなく、ごはん・パンなどあらゆる食品に含まれています。

#### 食品に含まれるたんぱく質のめやす

えび(大正えび 1尾 20g) 4.3g 	さば(切身1切 80g) 16.6g 	さけ(切身1切 80g) 17.8g 	まぐろ刺身(赤身5切 70g) 18.5g 	
牛リブロース (うす切り1枚 40g) 6.0g 	豚モモ肉 (スライス1枚 30g) 6.5g 	とりささみ (1本 40g) 9.2g 	豚ロース (とんかつ用1枚 80g) 16.9g 	
ヨーグルト (無糖 100g) 3.6g 	卵(Mサイズ 1個 50g) 6.2g 	納豆(1個 40g) 6.6g 	牛乳 (200mL) 6.6g 	豆腐(木綿1/3丁 100g) 9.9g 
ごはん (かるく1杯 150g) 3.8g 	パン (6枚切り1枚 60g) 5.6g 	ゆでうどん (1玉 250g) 6.5g 		
りんご(小1個 200g、 皮つき 250g) 0.4g 	バナナ(小1本 100g、 皮つき 150g) 1.1g 	野菜(あわせて 300g) 約7g 		

① 2009年版 日本透析医学会「腹膜透析ガイドライン」

## リンの値が気になる方へ

リンは、砂糖と油以外の、あらゆる食品に含まれています。骨を健康に保つための大切な成分ですが、多く摂りすぎではいけません。たんぱく質の多い食品には、リンも多く含まれていますので、注意しましょう。



主治医に確認してみましょう

●あなたの適正血清リン値は

\_\_\_\_\_ mg/dL

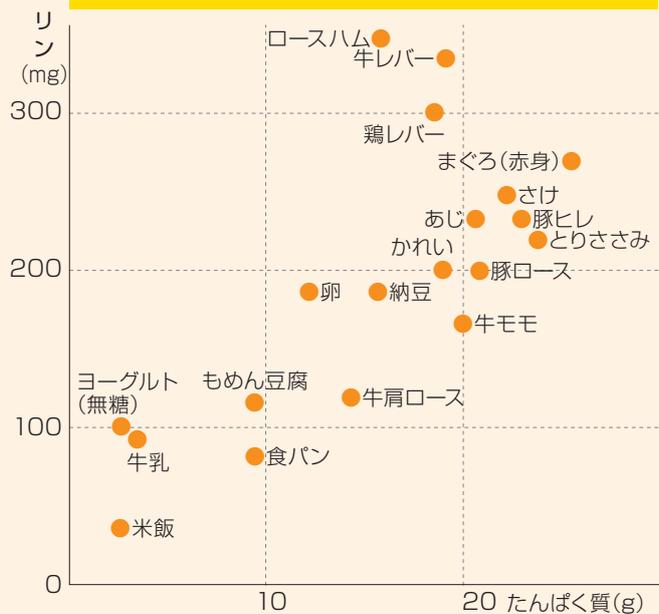


基準値 3.5~6.0mg/dL<sup>①</sup>

### リンコントロールのコツ

1. 適正なたんぱく質量を摂りましょう
2. リンが多く含まれる食品に注意しましょう
  - 乳製品(牛乳、チーズなど)
  - レバー、卵類
  - 丸ごと食べる小魚類(ししゃも、しらす干しなど)
3. リン吸着薬は医師の指示通り服用時間と量を守りましょう。間違ったタイミングで服用すると、十分な効果が得られません
4. 排便コントロールをしましょう  
(便秘や下痢をしないように)

たんぱく質の多い食品はリンも多い(食品100g中)



### 食品に含まれるリンのめやす

牛モモ肉(80g) 152mg 	豚肉(ヒレ80g) 184mg 	とりささみ(80g) 176mg 	まぐろ(赤身80g) 216mg 
納豆(40g) 76mg 	卵(Mサイズ50g) 90mg 	豆腐(木綿100g) 110mg 	牛乳(200mL) 186mg 
パン(6枚切り1枚60g) 50mg 	ごはん(かるく1杯150g) 51mg 	ヨーグルト(無糖100g) 100mg 	チーズ(25g) 183mg 

① 日本透析医学会 慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常の診察ガイドライン (2012)

## カリウムの値が気になる方へ

カリウムは体に多すぎても、少なすぎても問題のある成分です。必ず定期的に検査値をみて、摂りすぎていないか？少なすぎていないか？を確認しましょう。

PDでは、血液透析(HD)と比較して、カリウムが体内から除去されやすいため、低値を示す方もいますので、適切に摂るようにしましょう。



主治医に確認してみましょう

●あなたの適正血清カリウム値は

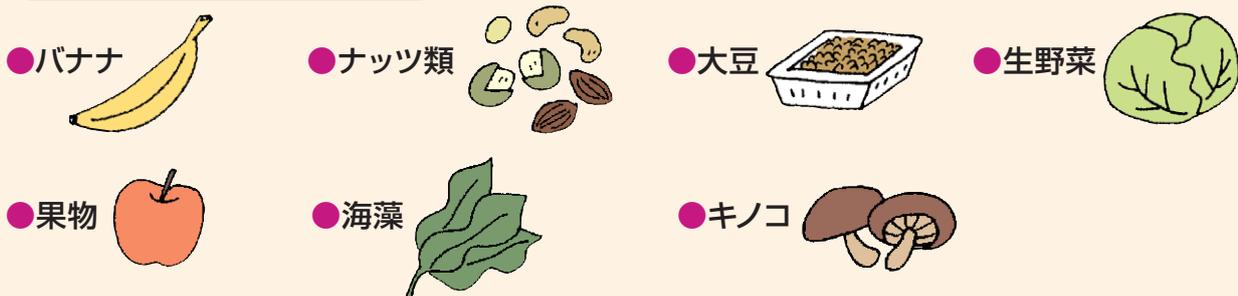
\_\_\_\_\_ mEq/L

基準値 3.6~5.0mEq/L

## カリウムコントロールのコツ

血清カリウム値が低めの方は、生野菜、果物などカリウムを多く含む食品を適度に食べましょう。逆に高い方は、生野菜、生のままの果物などを避け、野菜はゆでこぼしたり、水にさらすなどの調理を、果物はコンポートなどにしましょう。コーヒー(缶コーヒーも)やお茶にもカリウムは含まれていますので注意しましょう。

### カリウムを多く含む食品



こんな症状に要注意  すぐに病院へ連絡しましょう

#### 低カリウム血症

- 筋力低下、足や手に力が入らない
- だるい
- 脈がみだれる
- 意識がなくなる

#### 高カリウム血症

- 手指、口唇がしびれる、ロレツが回らない
- 胸が苦しい
- 脈がみだれる
- 意識がなくなる

# 外食のコツ

外食の特徴は、味が濃く(食塩が多い)、炭水化物に偏っていることです。また、練り物など加工食品も多く使われており、リンにも注意が必要です。でも、ご家族やお友達との食事や旅行など、日々の生活を楽しむために、たまには外食もしたいですね。ちょっとした知識と工夫で上手に外食を楽しみましょう。

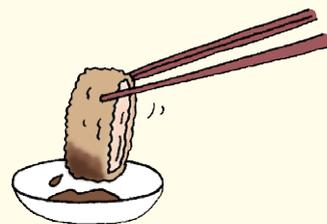
## ● お店選び

- 栄養成分の記載されたメニューがあると参考になります。
- ごはんの量の調節や味付けの調整をお願いできるような「いきつけ」のお店を見つけるのもいいでしょう。

## ● 食塩とエネルギーの摂りすぎに注意!

### メニュー選び、注文の際

- 自分のテーブルで味付けの調整ができるメニューを選ぶ。
  - ・ 丼ものや煮込み料理は調整できません。
  - ・ ソース、ドレッシングを別添えにできないかお願いしてみる。
- お寿司もご飯に塩が入っています。おしょうゆは控えめに。
- 油ものはカロリーが高いため、2食続けて食べないようにしましょう。



### もったいないと思わずに、思いきって残す

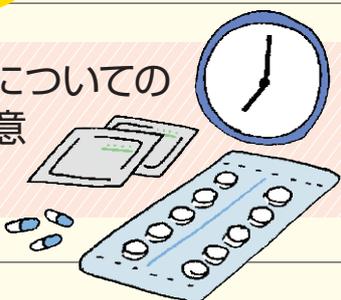
- 和定食では味噌汁や漬物、洋風セットではスープを残す。
- 麺類の汁は残す。
- ごはんを残す。

## ● 外食の前後、自宅で調整しましょう

その前後の自宅の食事でも、エネルギー、食塩、たんぱく質の量に注意して、調整しましょう。

### お薬の話

#### 薬についての注意



腎臓病の方は、様々な薬を服用しています。飲む薬が変わると、食事でも気をつけるポイントが変わることがありますので、食事との関係もきちんと確認しておきましょう。また、お薬は、決められた時間に決められた量を服用しましょう。

# 書き込み式 あなたのお食事ノート

お名前 \_\_\_\_\_

● 1日の摂取量・・・自分の目標摂取量を主治医と確認しておきましょう。

	あなたの目標値	月 日	月 日	月 日
食塩 g				
飲料(お茶・スープ等含) cc				
エネルギー kcal				
たんぱく質 g				
リン mg				
カリウム mg				

● 検査値・・・検査結果をもらったら、目標数値と比べて確認しておきましょう。

	あなたの目標値	月 日	月 日	月 日
体重 kg				
血圧 mmHg	/	/	/	/
総たんぱく [TP] (6.2~8.3) g/dL				
アルブミン [A] (3.5~5.0) g/dL				
リン [IP] (3.5~6.0) mg/dL				
カリウム [K] (3.6~5.0) mEq/L				
中性脂肪 [TG] (150 未満) mg/dL				
HDL コレステロール (40 以上) mg/dL				
LDL コレステロール (120 未満) mg/dL				
空腹時血糖 [FPG] (70~110) mg/dL				

※( )内は、基準値です。

**Baxter**

バクスター株式会社  
東京都港区虎ノ門1丁目23番1号  
虎ノ門ヒルズ森タワー 20階

www.baxter.co.jp

JPMG2321700081

2002