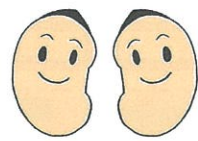


ジンゾウ先生の食事療法

商品案内

エネルギーは主食でとる！



OTO CORPORATION

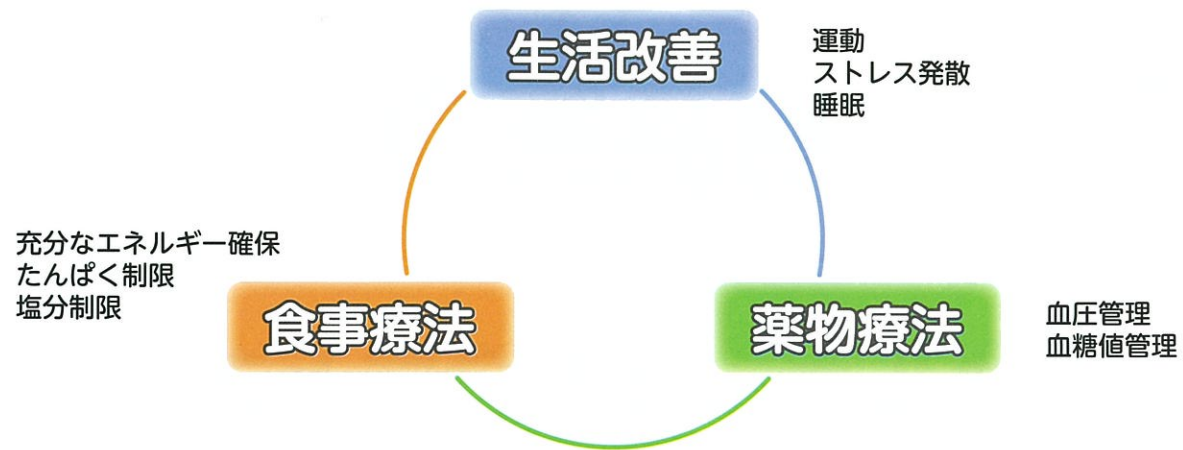
OTO CORPORATION

慢性腎臓病と言われたら

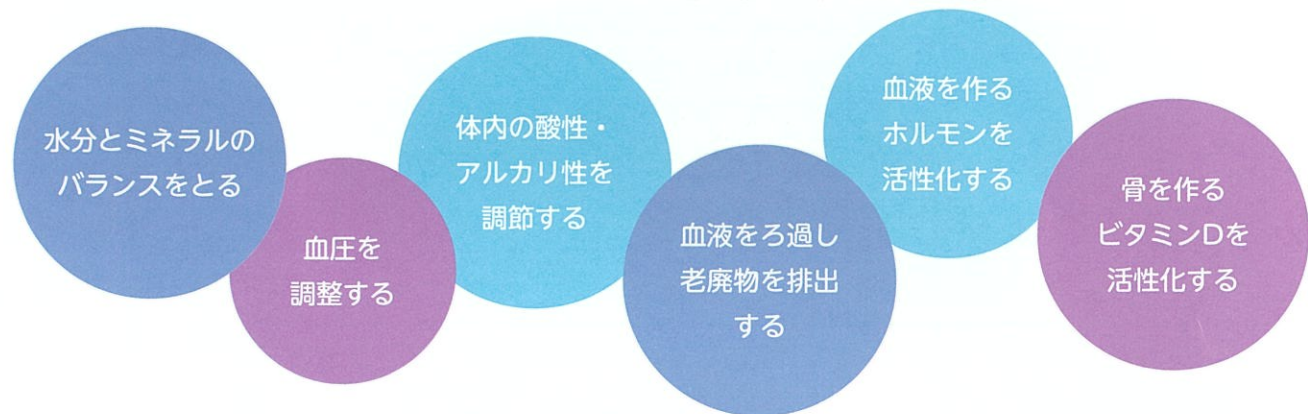
食事療法、薬物療法、生活習慣改善に取り組みましょう

慢性腎臓病（CKD）は自覚症状が出にくいいため発見が遅れることが多い病気です。

一度発症すると失われた機能を取り戻すことはできず、徐々に腎機能が低下していきます。



Step 1. 腎臓の働きを知る



腎臓を傷める原因は



原因のコントロールと生活習慣の見直しが必要です

Step 2. 自分の体を知る

ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
推算GFR値 働いている腎機能の割合(%)	90以上 	89~60 	59~30 	29~15 	15未満
症 状	・自覚症状なし ・蛋白尿がでる		・血圧上昇 ・夜中に何度もトイレに行く ・貧血になる	・疲れやすくなる ・むくみが出る	・食欲低下 ・吐き気 ・息苦しい ・尿量が減る
治 療 法	生活改善/食事療法/薬物療法				透析治療/腎移植

CKD診療ガイド2012(日本腎臓学会編)

検査記録をつけましょう

自分の検査結果の変化を知ることは大切な治療です。

日 付			月 日	月 日	月 日
体 重			kg	kg	kg
血 圧		収縮時<130mmHg 拡張時< 80mmHg			
	(検査の意味)	(基準値)			
TP(総たんぱく)	栄養の指標	6.5~8.0g/dl	g/dl	g/dl	g/dl
ALB(アルブミン)	栄養の指標	3.5~5.0mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
BUN(尿素窒素)	腎機能の指標 蛋白質の代謝	8.0~21mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
Cr(クレアチニン)	腎機能の指標 筋肉の代謝	男: 0.56~1.06mg/dl 女: 0.41~0.76mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
UA(尿酸)	腎機能	男: 3.5~7.8mg/dl 女: 2.5~6.0mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
K(カリウム)	腎機能 体のミネラル	3.5~5.0mEq/l	mEq/l	mEq/l	mEq/l
IP(無機リン)	腎機能 体のミネラル	2.6~3.8mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
Hb(ヘモグロビン)	貧血の指標	男: 13~17g/dl 女: 11~15g/dl	g/dl	g/dl	g/dl
Ht(ヘマトクリット)	貧血の指標	男: 40~50% 女: 35~45%	%	%	%
HbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)	糖尿病の指標	5.8%以下	%	%	%

基準値は施設や機関により異なる場合があります

Step 3. 食事療法をはじめましょう

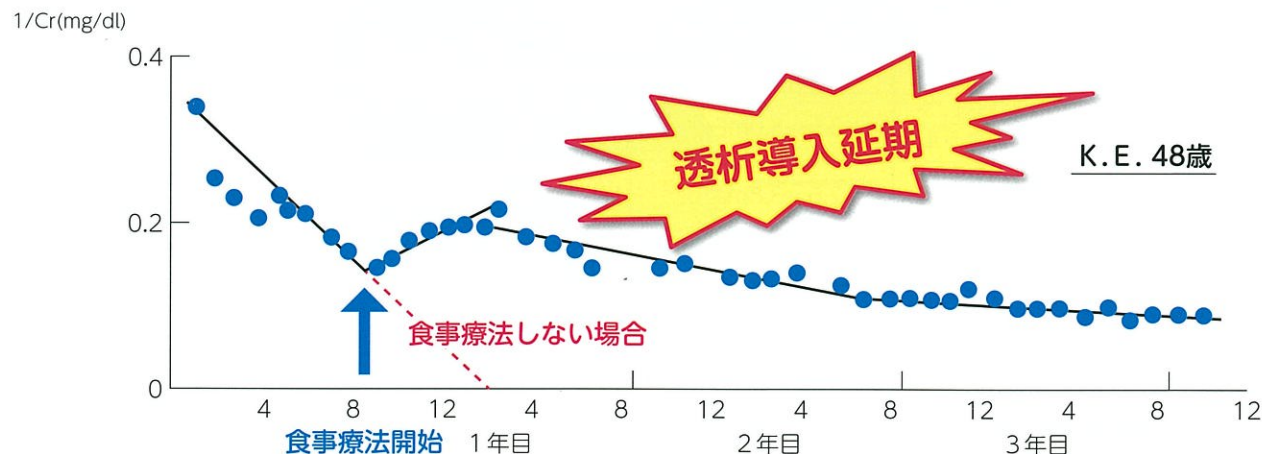
食べていけないものはありません

腎臓への負担を軽くし、自分の腎臓の状態に合わせた食事になります

好きなものを食べるために計量、計算が必要です

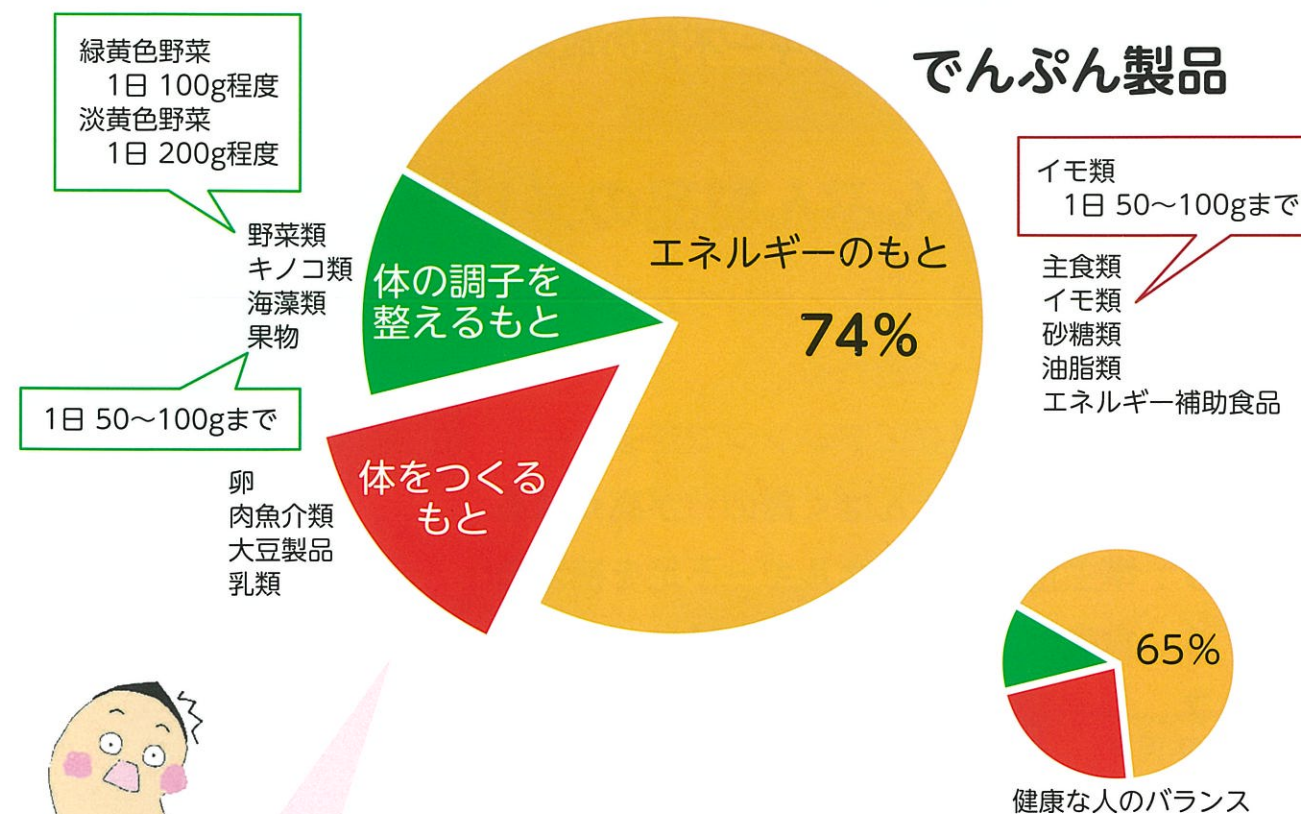


食事療法をすることで病気の進行を遅らせ、透析導入後も安定した状態を長く保つことが可能になります



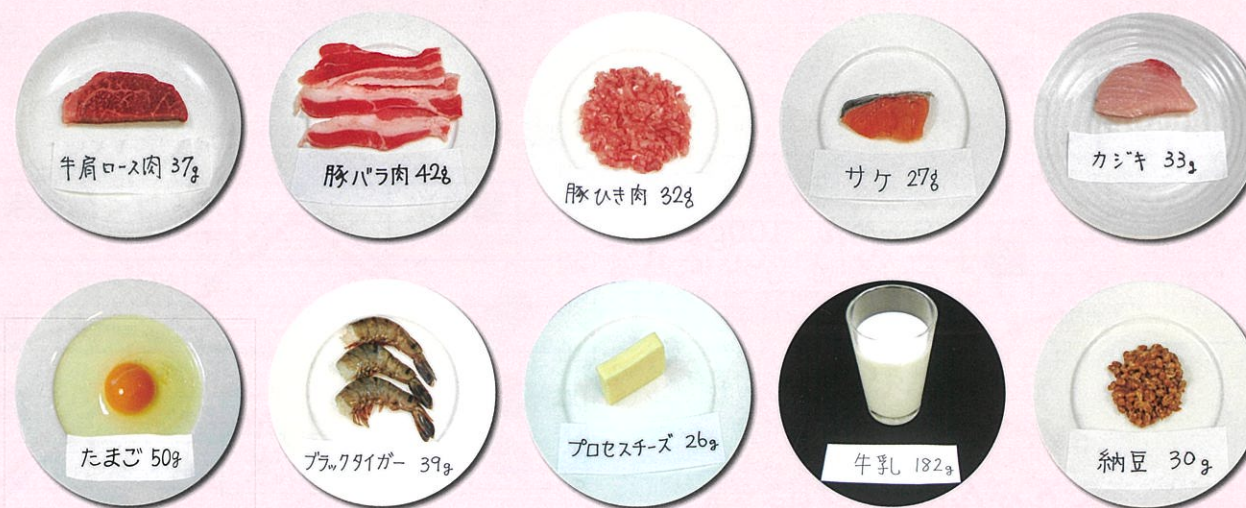
献立作りの考え方

エネルギーの摂りかた



たんぱく質の摂りかた

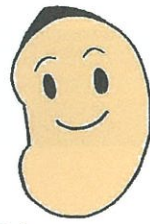
~たんぱく質6gの目安~



直径18cmのお皿を使用しています

1日のたんぱく質指示量が30gの場合 3~4品選ぶと
摂取たんぱくの60%以上を動物性たんぱく質で摂れます

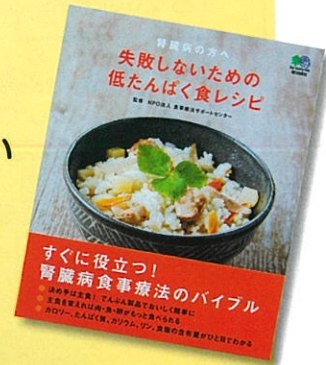
なぜ でんぷんがいいの？



これまで、医療機関が食事療法を勧めない最大の要因は
エネルギー不足の危険です。

でんぷん製品のメリット

1. たんぱく質、リン、カリウムをほとんど含まない
2. エネルギーが摂れる
3. お好みの献立にアレンジできる
4. 食事全体のたんぱく質の質が高くなる
5. 準主食としてエネルギー不足を補える
6. 食後の血糖値が上昇しにくい
7. 中性脂肪が上昇しにくい



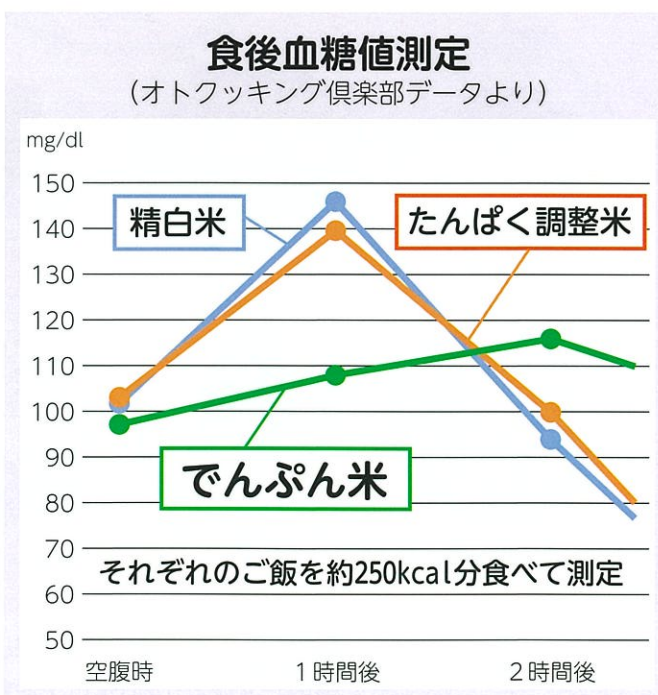
まずは主食を
でんぷんに!!

精白米 100g たんぱく質 6.1g カリウム 88mg リン 94mg	→	でんぷん米0.1 100g たんぱく質 0.1g カリウム 6mg リン 17mg
---	---	---

中華麺 100g たんぱく質 8.6g カリウム 350mg リン 66mg	→	でんぷん生らーめん 100g たんぱく質 0.2g カリウム 6mg リン 20mg
--	---	--

主食をでんぷんに変えれば
おかずは家族と同じものを
食べられる

でんぷん米なら、食後血糖値の
急激な上昇を抑制できます



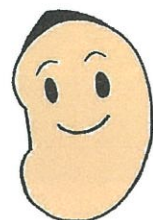
でんぷん製品を使うとエネルギーが摂れて 動たん比*があがる ↗↗

*動たん比：動物性たんぱく質比。1日の摂取たんぱく質の60%は筋肉維持に必要な必須アミノ酸を含む動物性で摂るのが目安。

1日の指示量 エネルギー1800kcal たんぱく質30g の場合

	今までの食事	でんぷん製品を使った食事
朝	普通のパン エネルギー272kcal たんぱく質10.7g 	でんぷんパンミックスに変更 エネルギー452kcal たんぱく質10.7g + 目玉焼き + ツナサラダ
昼	普通の蕎麦 エネルギー303kcal たんぱく質11.0g 	でんぷんそばに変更 エネルギー588kcal たんぱく質11.0g + 天ぷら + キウイ
夜	普通の米 エネルギー327kcal たんぱく質8.3g 	でんぷん米に変更 エネルギー509kcal たんぱく質8.3g + 肉じゃが + おひたし + りんご
間食	たんぱく質が指示量に達したので 食べられない サラダ油 100g分の エネルギーが 不足! 	でんぷんホットケーキ エネルギー252kcal たんぱく質0g
	1日の摂取 エネルギー 906kcal たんぱく質 30g 動たん比12%	1日の摂取 エネルギー 1801kcal たんぱく質 30g 動たん比67%

食事療法を続けるには



- ①自分の体と病気をを知る
- ②食事の組み立て方を知る
- ③計算、計量し、記録する
- ④**楽しみながら無理せず続ける**

息抜き
外食
旅行
趣味

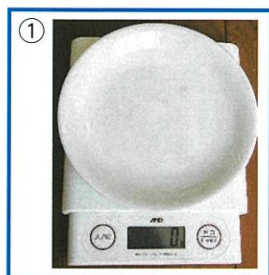
心の栄養

体の栄養

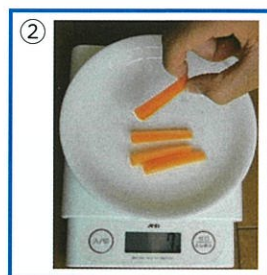
きちんと食べる
運動
医師・栄養士の
指示を守る



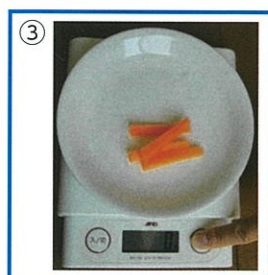
ところで
計量ってどうやるの？



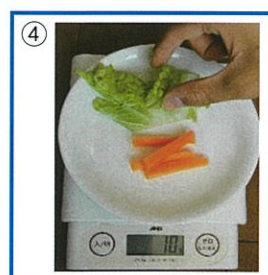
① デジタル秤に皿をのせ「ゼロ」ボタンを押して目盛りをゼロにする



② 食品をのせて重さを量る



③ 「ゼロ」を押して目盛りをゼロにする



④ 続けて食品を計量する

※食材は生の重さで計量する

※皮や殻など食べられないところは取り除いてから計量する

食事作りを人任せにははいけません。

慣れ親しんだ「ふるさとの味」も工夫次第で食べられます。

定期的に尿検査、血液検査の結果を見て**食事内容の見直し**を行ないましょう



でんぷん米0.1の基本の炊き方

洗う必要なし

①炊飯器の内釜に**米100g**と「でんぷん米用もち粉」を5~10g入れ混ぜる。

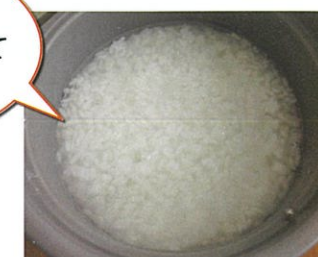


計量はカップではなくはかりを使います

②**水180g**を入れて炊飯する。

おかゆ状で大丈夫！
心配せずにかき混ぜて
もう一度スタート

③炊き上がったらさっくり混ぜる。



炊き上がり（1回目）

④蓋をしてもう一度スイッチを入れ炊けたらかき混ぜて5分蒸らす。



あると便利な炊飯器
ミニクッカー



もっとおいしくなる
でんぷん米用もち粉



でんぷん生麺の基本のゆで方

鍋の場合

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れて軽くほぐす。
- ②再沸騰したら中火で4~5分茹でる。
- ③火を止めて好みの固さになるまで蒸らす。
- ④ザルにあけ流水でよく洗う。

冷水でよく洗う！
麺にコシがでます

茹でると麺の中の
ナトリウムが
溶け出します

ゆで過ぎない！
蒸らして調整します

電子レンジの場合

- ①耐熱容器に麺をいれ、麺が浸るくらいの熱湯を入れ軽くほぐす。
- ②電子レンジ 500Wで約4分加熱する。
- ③そのまま余熱で1~2分蒸らす。
- ④ザルにあけ流水でよく洗う。

温かくして食べる場合は
少し硬めに茹であげ、必ず
水洗いして調理しましょう。

ジンゾウ先生ラインナップ



① 業界初のでんぷん米トレー

おいしい でんぷんご飯

エネルギー	たんぱく質
280kcal	0g

1食 222円

まぜごはんのもと

② 牛肉ごぼう

エネルギー	たんぱく質
81kcal	2.5g

3食 648円

③ しょうゆ味

エネルギー	たんぱく質
76kcal	3.4g

3食 648円

④ でんぷん米0.1

エネルギー	たんぱく質
360kcal	0.1g

1kg 1,131円

⑤ でんぷん米1/15

エネルギー	たんぱく質
344kcal	0.5g

1kg 1,080円

⑥ でんぷん米用もち粉

エネルギー	たんぱく質
383kcal	0g

250g 281円

⑦ でんぷんお餅

エネルギー	たんぱく質
2個あたり 205kcal	0.1g

50g×8個 699円

⑧ 振りかけ のりたまご

エネルギー	たんぱく質
1袋あたり 11kcal	0.48g

2g×12袋 324円

⑨ 振りかけ わさび

エネルギー	たんぱく質
1袋あたり 9kcal	0.54g

2g×11袋 324円

でんぷん米パックご飯 販売者：特定非営利活動法人食療サポートセンター

ルネリッソ

⑩ ルネリッソ 240

エネルギー	たんぱく質
240kcal	0g

30食 4,860円

⑪ ルネリッソ 160

エネルギー	たんぱく質
160kcal	0g

30食 4,212円

ルネリッソ 食物繊維入り

⑫ ルネリッソ 240 繊維入り

エネルギー	たんぱく質
240kcal	0g

30食 5,508円

⑬ ルネリッソ 160 繊維入り

エネルギー	たんぱく質
160kcal	0g

30食 4,860円

栄養成分表

食品名	可食量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	カリウム mg	リン mg	水分 g	賞味期限
① 特選 おいしい でんぷんご飯	205	280	0.0	0.0	70	0.0	7	23	135	10ヶ月
② まぜごはんのもと 牛肉ごぼう	35	81	2.5	5	6	0.87	56	25	—	4ヶ月
③ まぜごはんのもと しょうゆ味	35	76	3.4	6	2	0.74	95	37	—	4ヶ月
④ でんぷん米0.1	100	360	0.1	4.8	79	0.0	6	17	11	1.5年
⑤ でんぷん米1/15	100	344	0.5	0.5	84	Tr	Tr	18	14	1.5年
⑥ でんぷん米用もち粉	100	383	0.0	0.7	94	0.1	8	3	5	1.5年
⑦ でんぷんお餅 (2個)	100	205	0.1	1.4	48	0.1	3	9	52	8ヶ月
⑧ 振りかけ のりたまご	2	11	0.48	0.8	0.5	0.08	13	13	0.05	1年
⑨ 振りかけ わさび	2	9	0.54	0.6	0.5	0.2	20	14	0.06	1年
⑩ ルネリッソ240	172	240	0.0	Tr	60	0.0	5	21	112	1年
⑪ ルネリッソ160	115	160	0.0	Tr	40	0.0	3	14	75	1年
⑫ ルネリッソ240 繊維入り	180	240	0.0	Tr	60	0.0	5	21	118	1年
⑬ ルネリッソ160 繊維入り	120	160	0.0	Tr	40	0.0	3	14	79	1年

「—」は未測定

ジンゾウ先生ラインナップ



⑭ でんぷんノンフライ麺

エネルギー	たんぱく質
305kcal	0.3g

85g×5食 864円

⑮ でんぷん楽らくうどん

エネルギー	たんぱく質
298kcal	0.17g

85g×5食 864円

⑯ でんぷん生パスタ

エネルギー	たんぱく質
293kcal	0.1g

100g×5食 972円

⑰ でんぷんきしめん

エネルギー	たんぱく質
282kcal	0.1g

100g×5食 972円

⑱ でんぷん細うどん

エネルギー	たんぱく質
310kcal	0.3g

100g×5食 972円

⑲ でんぷん生ラーメン

エネルギー	たんぱく質
283kcal	0.2g

100g×5食 972円

⑳ でんぷんそば

エネルギー	たんぱく質
278kcal	1.0g

100g×3食 617円

㉑ ソース焼きそば

エネルギー	たんぱく質
451kcal	1.1g

3食 599円

㉒ ラーメンスープ

エネルギー	たんぱく質
18kcal	1.2g

11g×9袋 291円

㉓ 粉末うどんスープ

エネルギー	たんぱく質
9kcal	0.5g

3.5g×11袋 216円

㉔ カレースープの素

エネルギー	たんぱく質
1袋あたり 104kcal	0.5g

20g×3袋 291円

㉕ 減塩焼きそばソース

エネルギー	たんぱく質
146kcal	0.78g

37g×4袋 270円

栄養成分表

食品名	可食量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 ^{※1} g	カリウム mg	リン mg	水分 g	賞味期限
⑭ でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	1.4	73	0.1 (0)	18	56	10	6ヶ月
⑮ でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	2.2	69	0.17 (0)	7	31	13	6ヶ月
⑯ でんぷん生パスタ	100	293	0.1	0.9	71	0.7 (0)	2	24	27	4ヶ月
⑰ でんぷんきしめん	100	282	0.1	0.1	70	0.0 (0)	7	18	29	4ヶ月
⑱ でんぷん細うどん	100	310	0.3	0.2	77	0.5 (0)	7	18	22	4ヶ月
⑲ でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	0.2	70	0.1 (0)	6	20	29	4ヶ月
⑳ でんぷんそば ^{※2}	100	278	1.0	0.6	67	0.3 (0)	30	41	31	4ヶ月
㉑ ソース焼きそば(3食入)	122	451	1.1	14	81	1.1	58	73	25	6ヶ月
㉒ ラーメンスープ	1袋 11	18	1.2	1	1	1.2	24	13	—	6ヶ月
㉓ 粉末うどんスープ	1袋 3.5	9	0.5	Tr	1.7	1.2	9	3	—	1年
㉔ カレースープの素	20	104	0.5	5	12	0.4	48	16	0.4	6ヶ月
㉕ 減塩焼きそばソース	37	146	0.78	13	8	0.99	40	17	15	6ヶ月

※1 () 内は茹でた後の数値 ※2 原料事情によりそば粉の産地が変わる場合があります。栄養成分値を商品ラベルにてご確認ください。

ジンゾウ先生ラインナップ

表示価格は税込価格です。



②⑦ **でんぶん薄力粉**

エネルギー	たんぱく質
360kcal	0.2g
1kg 1,296円	

②⑧ **でんぶんホットケーキミックス**

エネルギー	たんぱく質
382kcal	0g
1kg 1,566円	

②⑨ **でんぶんパンミックス**

エネルギー	たんぱく質
1袋あたり 1,197kcal	0.6g
320g×3袋 1,296円	

③⑩ **でんぶん減塩パンミックス**

エネルギー	たんぱく質
1袋あたり 1,104kcal	1.2g
300g×3袋 1,360円	

③① **でんぶんパンケーキの粉**

エネルギー	たんぱく質
386kcal	0.1g
100g×3袋 500円	

期間限定や
季節商品は
ホームページで
ご確認ください

③② **でんぶんクラコット**

エネルギー	たんぱく質
1枚あたり 25kcal	0.02g
8枚入 237円 / 8枚×5袋 1,080円	

③③ **でんぶん焼えびせん**

エネルギー	たんぱく質
200kcal	0.5g
48g 187円	

③④ **アンジェリカクッキー**

エネルギー	たんぱく質
1枚あたり 53kcal	0.17g
約10g×7枚 324円	

③⑥ **カステラ**

エネルギー	たんぱく質
401kcal	2.56g
80g 324円	

③⑤ **片浦レモンクッキー**

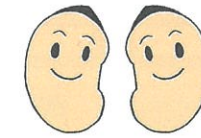
エネルギー	たんぱく質
1枚あたり 53kcal	0.19g
約10g×7枚 324円	

③⑦ **MCTパウダー**

エネルギー	たんぱく質
783kcal	Tr
350g 2,268円	

栄養成分表

食品名	可食量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	カリウム mg	リン mg	水分 g	賞味期限
②⑦ でんぶん薄力粉	100	360	0.2	0.5	89	0.17	10	32	10	1.5年
②⑧ でんぶんホットケーキミックス	100	382	0.0	4.0	87	0.58	3	28	13	1年
②⑨ でんぶんパンミックス	320	1197	0.6	10.6	275	2.35	38	118	32	6ヶ月
③⑩ でんぶん減塩パンミックス	300	1104	1.2	7	260	1.26	33	96	31	6ヶ月
③① でんぶんパンケーキの粉	100	386	0.1	1.7	93	0.5	17	69	5	1年
③② でんぶんクラコット	1枚 7	25	0.02	0.1	5.7	0.0	1.0	4.2	0.5	6ヶ月
③③ でんぶん焼えびせん	48	200	0.5	3.2	43	0.1	24	25	1	6ヶ月
③④ アンジェリカクッキー	1枚 10	53	0.17	3	7	0.03	3	5	0.3	5ヶ月
③⑤ 片浦レモンクッキー	1枚 10	53	0.19	3	6	0.03	4	5	0.4	5ヶ月
③⑥ カステラ	80	401	2.56	24	43	0.16	42	14	10	4ヶ月
③⑦ MCTパウダー	100	783	Tr	77	22	0.1	1	0	0.9	1.5年



OTO CORPORATION