

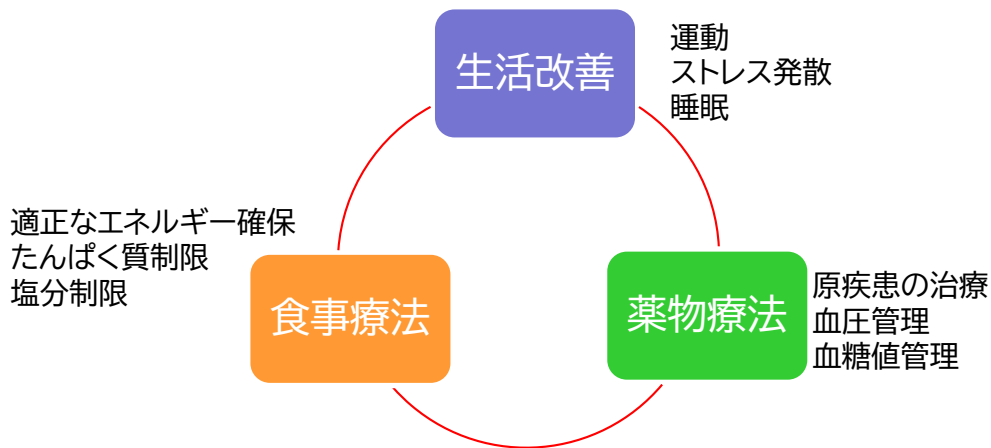
ジンゾウ先生の食事療法



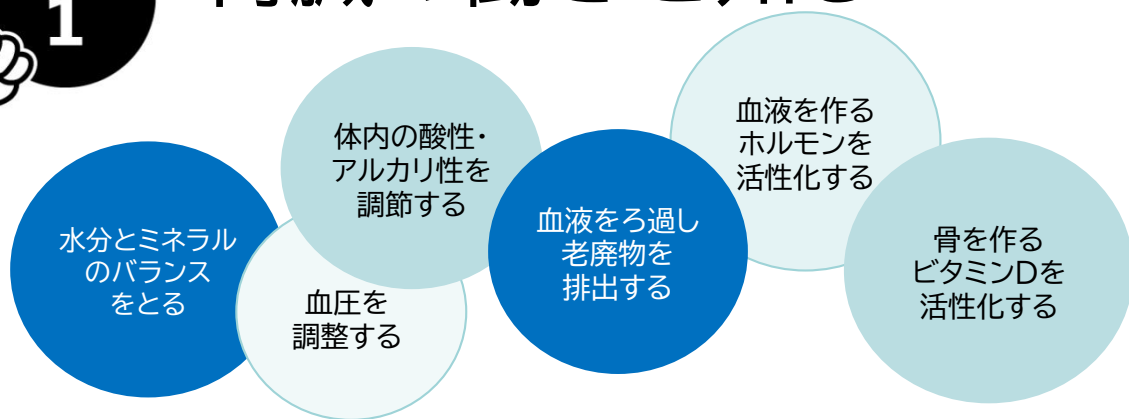
OTO Corporation

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。

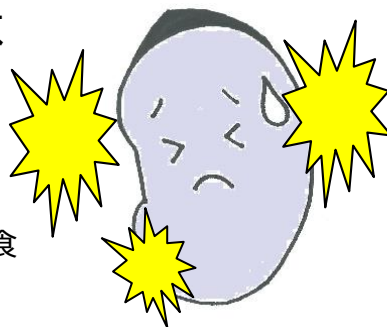


STEP 1 腎臓の働きを知る



腎臓をいためる原因は

過労
肥満
高血圧
高たんぱく食
脂質異常



タバコ
塩分過剰
ストレス
脱水
糖尿病

原因のコントロールと生活習慣の見直しが必要です



自分の体を知る

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病性腎臓病		尿アルブミン定量(mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		尿アルブミン/Cr比(mg/gCr)		30未満	30～299	300以上
高血圧性腎硬化症/腎炎/ 多発性嚢胞腎/移植腎/不明/その他		尿蛋白定量(g/日)		正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		尿蛋白/Cr比(g/gCr)		0.15未満	0.15～0.49	0.50以上
GFR区分(mL/分/1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	60～89			
	G3a	軽度～中等度低下	45～59			
	G3b	中等度～高度低下	30～44			
	G4	高度低下	15～29			
	G5	高度低下～末期腎不全	<15			

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管疾患死亡発症のリスクを、緑を基準に黄、オレンジ、赤の順にステージが上昇するほどリスクが上がる

CKD診療ガイドライン2023より

検査結果の見方

※基準値は施設や機関により異なる場合があります
※食事療養は医師・管理栄養士の指導の元で行います/朝晩の血圧測定・体重測定を行なうことで変化に気付く事ができます

検査項目	基準値※	検査の意味	食事療法するにあたっての留意点※
血圧	収縮期 130mmHg未満 拡張期 80mmHg未満	動脈血管にかかる圧力で、高いと脳出血・心筋梗塞・狭心症などの原因となります。低値ではめまいや倦怠感、不眠等がおこります	食塩制限（1日6g未満）、禁煙、適正体重維持のため、適度な運動で肥満改善を行ないます
尿素窒素(BUN)	8～22mg/dl	体内でエネルギーとしてたんぱく質が分解される時に出来る老廃物の量で、摂取たんぱく質量がわかります。たんぱく質の摂り過ぎやエネルギー不足により高値になります	食事のたんぱく質摂取の制限・良質のアミノ酸（肉・魚の動物性たんぱく質や大豆）の割合を60%以上にします
クレアチニン(Cr)	男性 0.56～1.06mg/dl 女性 0.41～0.76mg/dl	筋肉で作られる老廃物の一つで腎臓から排泄されます。腎機能が低下すると尿中に排泄されず血液中に残るので数値が上昇します。腎機能の異常・腎不全・糸球体腎炎・前立腺肥大などの指標です	エネルギー不足や過度の運動に気をつけます。eGFRや尿蛋白もチェックしましょう
eGFR	60以上	腎機能評価のための値です。eGFRの値が60ならば腎機能が60%残っているということです	尿たんぱくや尿糖の検査を行ない、3ヶ月ごとの検査値をチェックしましょう
尿酸(UA)	男性 3.5～7.8mg/dl 女性 2.5～6.0mg/dl	8mg/dl以上を示す場合は尿酸結晶の沈着、腎機能の低下、糖尿病、脂質異常症、痛風などを疑います	適度な運動と食事を心掛け、肥満・ストレス・飲酒に気を付けます
カリウム(K)	3.5～4.8mmol/l	腎機能が落ちるとカリウムが体内に溜まり、高カリウム血症になります。脱力感、しびれ、不整脈や心不全の原因です	病期により制限が出されます。生野菜や果物の摂りすぎに注意します
リン(P)	2.6～3.8mg/dl	数値が高いと腎不全・副甲状腺機能低下の原因になります。体内カルシウムと密接な関係があり高値が続くと骨がもろくなる恐れがあります	たんぱく質や食品添加物を摂りすぎに注意するかチェックしましょう
アルブミン(Alb)	3.8～5.2g/dl	栄養状態がわかります。エネルギー不足の他、肝機能障害や脱水によっても変動します。低値だとむくみが出ることもあります	1日のエネルギー不足、たんぱく質の過剰制限などに注意しながら食事の見直しを行ないます
ヘモグロビンA1c(HbA1c)	5.9%以下	過去1～2ヶ月の血糖値の平均を反映するため、血糖コントロールの目安になります。高いまま放置すると心臓、腎臓の他、目や神経にも障害の出る恐れがあります	糖尿病性腎症は血糖コントロールが必要です。血糖値を上げないでエネルギーを摂る工夫が必要です
尿蛋白	(-) 15mg/dl未満	尿中に含まれるたんぱく質量です。持続してたんぱくが出るようなら腎機能の低下が考えられます	たんぱく摂取量・塩分制限・血圧の薬に注意します
ヘモグロビン(Hb)	男性 13～17g/dl 女性 11～15g/dl	血液内で酸素を運ぶ役目をもつたんぱく質です。低いと血液を作るホルモンが作られにくくなり貧血になります	貧血の改善を行ないます。食事中は緑茶や紅茶を控え、必要なエネルギーとたんぱく質量を心がけます。ビタミンCと一緒に摂ると鉄分の吸収がよくなります
ヘマトクリット(Ht)	男性 40～50% 女性 34～45%	血液中の赤血球内の割合を示し、高いと脱水、低いと貧血の可能性がります	



食事療法を始めよう

- ◆ 食べてはいけないものはありません
- ◆ 好きなものを食べるために計量・計算が必要です
- ◆ 腎臓への負担を減らすために工夫しましょう

食事療法の基本

理論
を学ぶ

1. エネルギーの確保
2. たんぱく質の制限
3. 減塩
4. カリウム・リンの制限

方法
を学ぶ

1. 医師・管理栄養士の説明をよく聞き理解に努める
2. 自分の病態に合わせた食事作りを学ぶ

実行
する

1. 治療用特殊食品を上手に利用する
2. 検査結果をもとに食事内容を修正していく

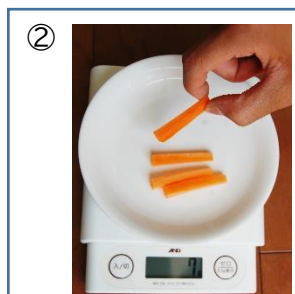
楽しむ

食事療法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

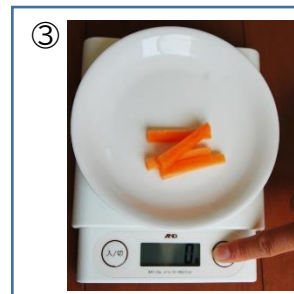
計量：食材のはかり方



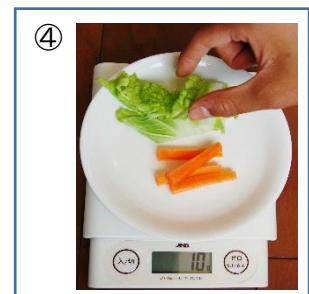
デジタル秤に皿をのせ
「ゼロ」ボタンを押して
目盛りをゼロにする



食品をのせて重さを
量る



「ゼロ」を押して目
盛りをゼロにする

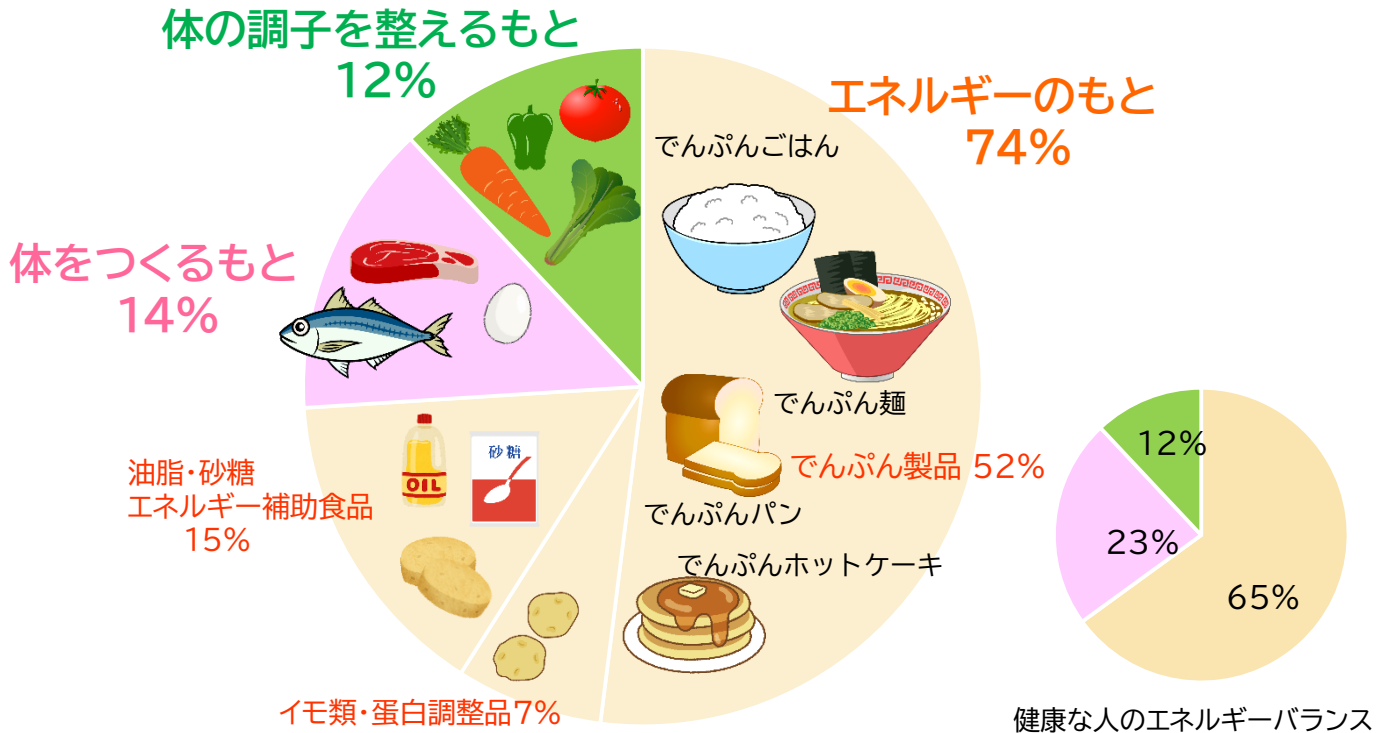


続けて食品を計量する

- ◆ 食材は生の重さで量る
- ◆ 皮や殻など食べられないところは取り除いてから量る
- ◆ 調味料は小分けパックなどを使うと便利です

エネルギーの摂りかた

たんぱく質制限食のエネルギーバランスを確認しましょう



たんぱく質の摂りかた

- ・たんぱく質6gの目安です
- ・たんぱく質指示量が30g/日の場合、3～4品選ぶと摂取たんぱく質の60%以上を動物性たんぱく質で摂れます



豚ばら肉 42g



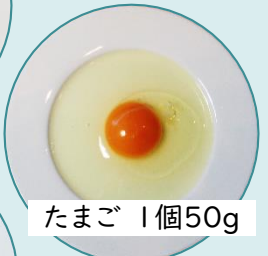
あさり(殻付き)
250g



カジキ 33g



サケ 27g



たまご 1個 50g



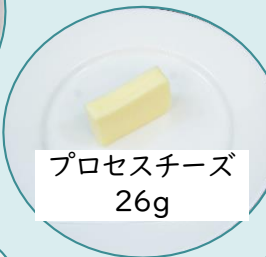
ヨーグルト 167g



牛肩ロース 37g



豚ひき肉 32g



プロセスチーズ
26g



牛乳 182g



納豆 30g



主食をでんぷん製品に代える

精白米 100g
たんぱく質 6.1g
カリウム 88mg
リン 94mg



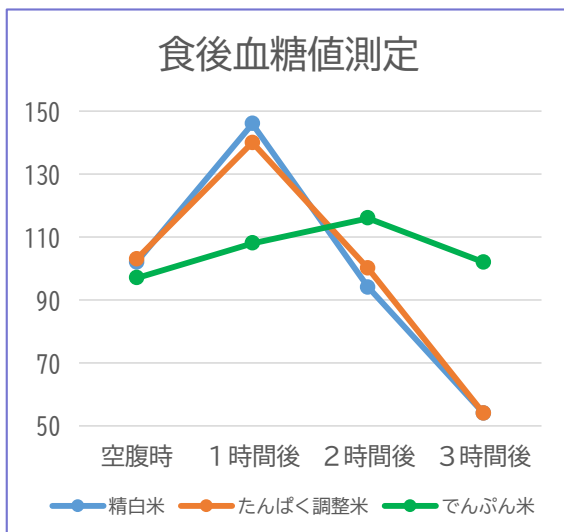
でんぷん米1/15 100g
たんぱく質 0.5g
カリウム Tr.
リン 18mg

中華めん 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

主食をでんぷん製品に代えるだけでたんぱく質だけでなくカリウムとリンも減らせる
→おかずは**家族と同じもの**が食べられる。選ぶ自由が得られる



それぞれのご飯を約250kcal分食べて測定した結果
(オトクッキング倶楽部データより)

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. エネルギー量が高い
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

- ・でんぷん製品を取り入れてエネルギーをしっかり摂りましょう
- ・加齢や生活習慣の変化で必要な栄養素やエネルギー量が変わります
- ・「やっているつもり」で失敗しないために定期的な検査と専門的なチェックから食事内容を見直しましょう



でんぷん製品を使うと エネルギーがしっかり摂れて動たん比※が上がる

※動たん比：総蛋白質量に占める動物性たんぱく質の割合。1日の摂取たんぱく質の60～80%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理想です

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	 <p>エネルギー262kcal たんぱく質9.8g</p>	 <p>でんぷんパンミックスに変更 エネルギー408kcal たんぱく質9.9g</p> <p>UP!</p>
昼	 <p>エネルギー277kcal たんぱく質10.4g</p>	 <p>でんぷんそばに変更 エネルギー580kcal たんぱく質10.7g</p> <p>UP!</p>
間食	 <p>たんぱく質が指示量に達したので食べられない</p>	 <p>でんぷんホットケーキミックス エネルギー335kcal たんぱく質 0g</p>
夜	 <p>エネルギー388kcal たんぱく質9.9g</p>	 <p>でんぷん米に変更 エネルギー479kcal たんぱく質9.3g</p> <p>UP!</p>
合計	<p>エネルギー 927kcal たんぱく質 30g 動たん比 12%↓↓ サラダ油約95g分のエネルギー不足</p>	<p>エネルギー1803kcal たんぱく質 30g 動たん比 73%</p> <p>UP!</p>



食事療法を楽しもう

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・管理栄養士の
指示を守る

- ◆ 自分の得意料理を増やす
- ◆ 好きなものを食べるために続ける
- ◆ 始めは無理せず、温めるだけで食べられる食品も利用する
- ◆ セミナーや料理教室、SNSを使って仲間を増やす

Dr.佐中 考案

ルネリッソ 料理革命

CKD分子栄養療法®

- 1) たんぱく質含有量がゼロの利点
- 2) リン含有量が極めて少ないことによる利点
- 3) カリウム量が極めて少ないことによる利点
- 4) 食物繊維がより多く摂取できることによる利点

(ルネリッソ240繊維入りなら1食分の食物繊維が摂れる)



おかずの選択の幅が広がり、間食の楽しみも実現できる。

GI値も低いので糖尿病にも適しています。

家族の中で一人だけ違う食事をする味気なさ、寂しさ、辛さ。こんな思いをさせてはいけない！体に必要なアミノ酸を考えた時、たんぱく質ゼロの主食があればおかずは今まで通り家族と同じものを食べられます





1 北条米(ほうじょうまい)	
エネルギー	たんぱく質
372kcal	0.3g
1 kg 1,415円	

2 でんぷん米1/15	
エネルギー	たんぱく質
344kcal	0.5g
1 kg 1,296円	

3 でんぷん米用もち粉	
エネルギー	たんぱく質
383kcal	0g
250g 324円	

4 甘辛牛肉ごぼう味	
混ぜごはんのもと	
エネルギー	たんぱく質
81kcal	2.5g
2食 492円	

5 食物繊維8.6g入り	
おいしいでんぷんご飯	
エネルギー	たんぱく質
280kcal	0g
1食 265円	

6 期間限定(秋冬)	
おいしいでんぷんお赤飯	
エネルギー	たんぱく質
240kcal	0.5g

7	
でんぷんお餅(2個当たり)	
エネルギー	たんぱく質
205kcal	0.1g
50g×8個 756円	

8 こうじ入り	
ふりかけのりたまご	
エネルギー	たんぱく質
11kcal	0.48g
2g×12袋 394円	

9 こうじ入り	
ふりかけわさび	
エネルギー	たんぱく質
9kcal	0.54g
2g×11袋 394円	

10	
ルネリッソ160	
エネルギー	たんぱく質
160kcal	0g
30食 4,530円	

11	
ルネリッソ240	
エネルギー	たんぱく質
240kcal	0g
30食 5,250円	

12	
ルネリッソ160 繊維入り	
エネルギー	たんぱく質
160kcal	0g
30食 5,190円	

13	
ルネリッソ240 繊維入り	
エネルギー	たんぱく質
240kcal	0g
30食 6,000円	

14 MCTパウダー	
エネルギー	たんぱく質
783kcal	0g
350g 2,408円	

	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	アレルギー	賞味期限
1	北条米(ほうじょうまい)	100	372	0.3	6	82	0.03	5	16	-	1.5年
2	でんぷん米1/15	100	344	0.5	0.5	84	Tr	Tr	18	小麦	1.5年
3	でんぷん米用もち粉	100	383	0	0.7	94	0.05	8	3	-	1.5年
4	混ぜごはんのもと	35	81	2.5	5	6	0.87	56	25	小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆	4ヶ月
5	おいしいでんぷんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23	小麦	10ヶ月
6	〃 でんぷんお赤飯	170	240	0.5	0	59	0	44	27	小麦	10ヶ月
7	でんぷんお餅(2個)	100	205	0.1	1.4	48	0.1	3	9	小麦	8ヶ月
8	ふりかけのりたまご	2	11	0.48	0.8	0.5	0.08	13	13	卵・乳成分・小麦・ごま・大豆	1年
9	〃 わさび	2	9	0.54	0.6	0.5	0.2	20	14	卵・乳成分・小麦・ごま・大豆	1年
10	ルネリッソ160	115	160	0	Tr	40	0	3	14	小麦	1年
11	ルネリッソ240	172	240	0	Tr	60	0	5	21	小麦	1年
12	ルネリッソ160繊維入り	120	160	0	Tr	40	0	3	14	小麦	1年
13	ルネリッソ240繊維入り	180	240	0	Tr	60	0	5	21	小麦	1年
14	MCTパウダー	100	783	0	77	22	0.1	1	0	-	1.5年



15	
でんぷんノンフライ麺	
エネルギー	たんぱく質
305kcal	0.3g
5食 967円	

16	
でんぷん楽らくうどん	
エネルギー	たんぱく質
298kcal	0.17g
5食 967円	

17	
でんぷん生パスタ	
エネルギー	たんぱく質
293kcal	0.1g
3食 670円	

18	
でんぷんきしめん	
エネルギー	たんぱく質
282kcal	0.1g
3食 670円	

19	
でんぷん細うどん	
エネルギー	たんぱく質
310kcal	0.3g
3食 670円	

20	
でんぷん生ラーメン	
エネルギー	たんぱく質
283kcal	0.2g
3食 670円	

21	
でんぷんそば	
エネルギー	たんぱく質
278kcal	1.0g
3食 670円	

22 7種の野菜がたっぷり	
ゴロゴロ野菜の トマトパスタ	
エネルギー	たんぱく質
419kcal	3.5g
1食 550円	

23 国産合鴨使用	
鴨つくねそば	
エネルギー	たんぱく質
402kcal	6.2g
1食 550円	

24 青森県産鮭使用	
サーモンきのこの クリームパスタ	
エネルギー	たんぱく質
420kcal	6g
1食 550円	

25 11種の野菜入り	
中華あんかけ焼きそば	
エネルギー	たんぱく質
476kcal	5.6g
1食 550円	

26 期間限定(夏季)	
冷やし中華	
エネルギー	たんぱく質
375kcal	1.5g


27 和風だし	
和風だし	
エネルギー	たんぱく質
9kcal	0.5g
20袋入 378円	
28 ラーメンスープ	
ラーメンスープ	
エネルギー	たんぱく質
18kcal	1.2g
9袋入 312円	

29 焼きそばソース	
焼きそばソース	
エネルギー	たんぱく質
150kcal	0.8g
2袋入り 140円	


	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	アレルギー	賞味期限
15	でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	1.4	73	0.1 [*]	18	56	小麦	6ヶ月
16	// 楽らくうどん	85	298	0.17	2.2	69	0.17 [*]	7	31	小麦	6ヶ月
17	// 生パスタ	100	293	0.1	0.9	71	0.7 [*]	2	24	小麦	6ヶ月
18	// きしめん	100	282	0.1	0.1	70	0.04 [*]	7	18	小麦	6ヶ月
19	// 細うどん	100	310	0.3	0.2	77	0.5 [*]	7	18	小麦	6ヶ月
20	// 生ラーメン	100	283	0.2	0.2	70	0.07 [*]	6	20	小麦	6ヶ月
21	// そば	100	278	1.0	0.6	67	0.3 [*]	30	41	小麦・そば	6ヶ月
22	ゴロゴロ野菜のトマトパスタ	1食	419	3.5	8.9	84	1.9	442	103	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	6ヶ月
23	鴨つくねそば	1食	402	6.2	9	72	2.1	167	94	そば・小麦・さば・大豆	6ヶ月
24	サーモンきのこのクリームパスタ	1食	420	6	10	77	1.1	251	98	小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・豚肉	6ヶ月
25	中華あんかけ焼きそば	1食	476	5.6	12	85	1.5	288	129	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	6ヶ月
26	冷やし中華	1食	375	1.5	5	80	1.39	38	34	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご	4ヶ月
27	和風だし(1袋)	3.5	9	0.5	Tr	1.7	1.2	9	3	ごま・大豆	1年
28	ラーメンスープ(1袋)	11	18	1.2	1	1	1.2	24	13	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	6ヶ月
29	焼きそばソース(1袋)	25	150	0.8	15	2	1.2	23	9	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	6ヶ月


※麺類は茹でると塩分が茹で汁に溶け出すので実際にお召し上がりの際の食塩相当量は減少します



30			
でんぷん薄力粉			
エネルギー	たんぱく質		
360kcal	0.2g		
1kg 1,361円			

31		20枚分	使い切り 100g包装
			
でんぷんホットケーキミックス			
エネルギー	たんぱく質		
382kcal	0g		
1kg 1,644円 / 100g×5袋 864円			

32		季節や期間限定味も！ 詳しくはHPで	
		水を加えて 電子レンジ調理	
蒸しパンミックス			
エネルギー	たんぱく質		
197kcal	Tr		
1袋(52g) 119円			

33			
約1.5斤×3回分			
でんぷんパンミックス			
エネルギー	たんぱく質		
1197kcal	0.6g		
3袋 1,469円			

34		約1.5斤×3回分	
			
減塩パンミックス			
エネルギー	たんぱく質		
1104kcal	1.2g		
3袋 1,469円			

35			
でんぷんパンケーキの粉			
エネルギー	たんぱく質		
386kcal	0.1g		
3袋 500円			

36			
でんぷんクラコット			
エネルギー	たんぱく質		
25kcal	0.02g		
5枚入り 216円			


37			
でんぷん焼えびせん			
エネルギー	たんぱく質		
200kcal	0.5g		
1袋(48g) 216円			

38			
アンジェリカクッキー			
エネルギー	たんぱく質		
53kcal	0.17g		
7枚入り 346円			

39			
カステラ			
エネルギー	たんぱく質		
401kcal	2.56g		
1袋(80g) 346円			

40			
メロンパン風クッキー			
エネルギー	たんぱく質		
45kcal	0.17g		
7枚入り 367円			

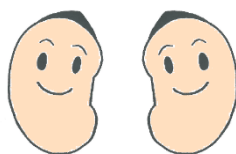
41			
マドレーヌ			
エネルギー	たんぱく質		
202kcal	1.9g		
1個 250円			

42		MCT&食物繊維4.5g入り 卵と油を加えて簡単調理	
			
パウンドケーキミックス			
エネルギー	たんぱく質		
411kcal	0g		
1袋(105g) 238円			

	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	アレルゲン	賞味期限
30	でんぷん薄力粉	100	360	0.2	0.5	89	0.17	10	32	小麦	1.5年
31	// ホットケーキミックス	100	382	0.0	4.0	87	0.58	3	28	小麦・乳成分・大豆	1年
32	蒸しパンミックス	52	197	Tr	1	46	0.18	38	12	小麦・乳成分・大豆	1年
33	でんぷんパンミックス	320	1197	0.6	10.6	275	2.35	38	118	小麦・乳成分・大豆	6ヶ月
34	減塩パンミックス	300	1104	1.2	7	260	1.26	33	96	小麦・乳成分・大豆	6ヶ月
35	でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	1.7	93	0.5	17	69	小麦	1年
36	// クラコット(1枚)	7	25	0.02	0.1	5.7	0	1	4.2	小麦	6ヶ月
37	// 焼えびせん	48	200	0.5	3.2	43	0.1	24	25	えび	6ヶ月
38	アンジェリカクッキー(1枚)	10	53	0.17	3	7	0.03	3	5	小麦・乳成分・卵	5ヶ月
39	カステラ	80	401	2.56	24	43	0.16	42	14	小麦・乳成分・卵・アーモンド・大豆	4ヶ月
40	メロンパン風クッキー(1枚)	10	45	0.17	1.6	7.5	0.03	2	7	小麦・乳成分・卵	5ヶ月
41	マドレーヌ(1個)	50	202	1.9	10	25	0.14	41	38	小麦・乳成分・卵・アーモンド・大豆・オレンジ	4ヶ月
42	パウンドケーキミックス	105	411	0	7.6	91	0.5	2	21	小麦・乳成分・大豆	6ヶ月

表示価格は税込みです

OTO CORPORATION



WEBポイントが
貯まる！
使える！

●ご注文方法（午後のご注文は翌営業日の受付となります）

- ・インターネット注文 <http://otocorp.shop80.makeshop.jp/>
- ・電話注文 **0120-255-755**（平日9～16時）
- ・FAX注文 **0465-46-1205**



●お支払方法

- ・インターネット注文の場合：クレジットカード、ペイディ、代金引換、郵便局・銀行振り込み
- ・電話/FAX注文の場合：郵便局・ゆうちょ銀行振り込み、代金引換

●振込にかかる手数料、配送料のご負担をお願いします

●代金引換の場合は配送料の他に、別途手数料がかかります

●商品に関するお問い合わせ 電話 0465-46-1210/メール info@oto-corp.com

有限会社オトコーポレーション

本社 〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

研究所 〒250-0003 神奈川県小田原市東町5-3-40

ホームページ <https://www.oto-corp.com>