

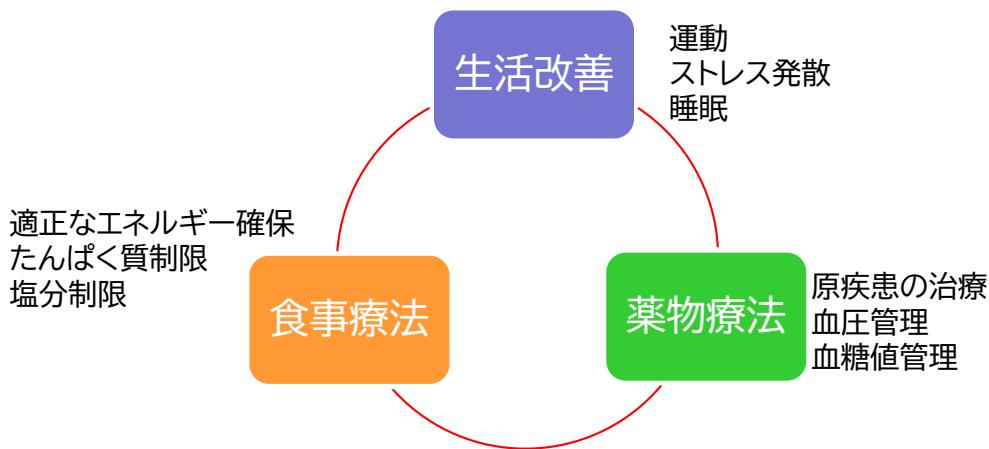
ジンゾウ先生の食事療法



OTO Corporation

慢性腎臓病と言わされたら

- ◆ 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。

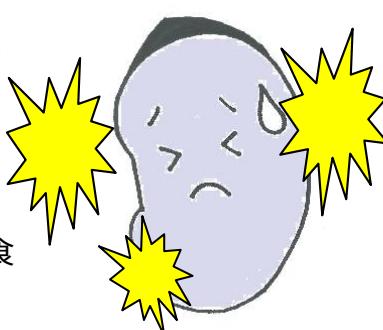


腎臓の働きを知る



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/多発性囊胞腎/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

*食事療法は医師・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%以上にする
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ていない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あります	



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は計量・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

方法
を学ぶ

実行
する

楽しむ

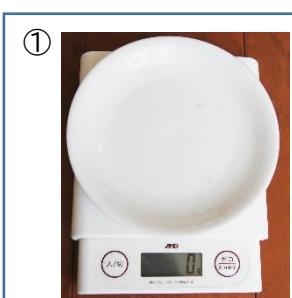
1. エネルギーの確保
2. たんぱく質の制限
3. 減塩
4. カリウム・リンの制限

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

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

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

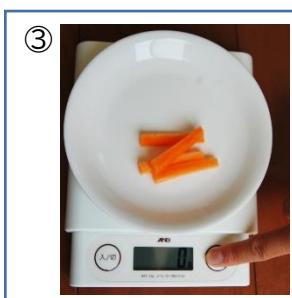
計量： 食材のはかり方



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

体の調子を整えるもと

12%



体をつくるもと

14%



油脂・砂糖
エネルギー補助食品
15%



イモ類・蛋白調整品 7%

エネルギーのもと
74%

でんぶんごはん



でんぶん麺

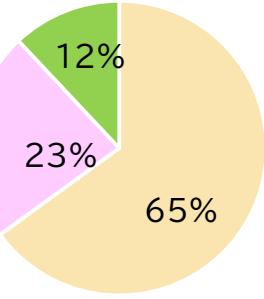


でんぶんパン



でんぶんホットケーキ

健康な人のエネルギーバランス



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



ヨーグルト 167g



あさり(殻付き)
250g



サケ 27g



たまご 1個 50g



カジキ 33g



プロセスチーズ
26g



納豆 30g



牛肩ロース 37g



豚ひき肉 32g



牛乳 182g



主食をでんぶん製品に代える

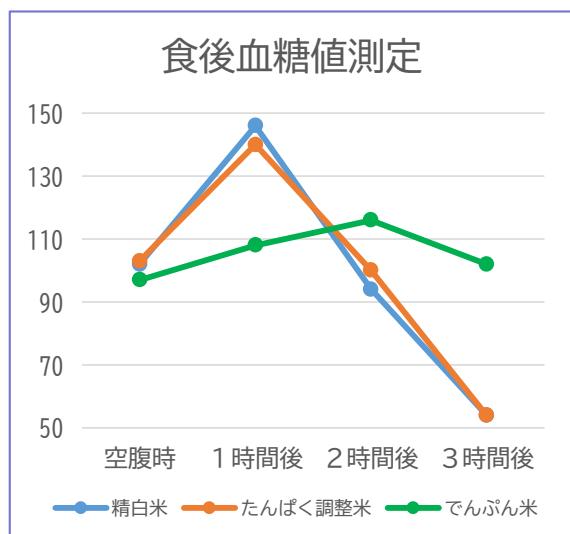
精白米 100g
たんぱく質 6.1g
カリウム 88mg
リン 94mg

でんぶん米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

でんぶん生らーめん 100g
たんぱく質 0.2g
カリウム 6mg
リン 20mg

主食をでんぶ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
(オトクッキング俱楽部データより)

でんぶん製品のメリット

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

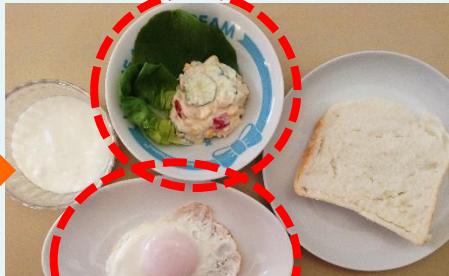
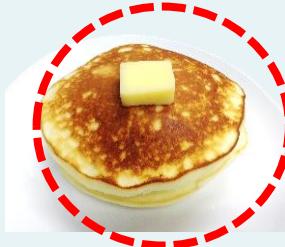
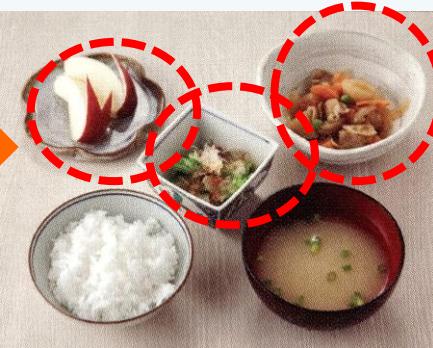


- ・でんぶん製品を取り入れてエネルギーをしっかり摂りましょう
- ・加齢や生活習慣の変化で必要な栄養素やエネルギー量が変わります
- ・「やっているつもり」で失敗しないために定期的な検査と専門的なチェックから食事内容を見直しましょう

でんぶん製品を使うと 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	でんぶ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>でんぶんパンミックスに変更 エネルギー 408kcal たんぱく質 9.9g</p>
昼	 <p>エネルギー 277kcal たんぱく質 10.4g</p>	 <p>でんぶんそばに変更 エネルギー 580kcal たんぱく質 10.7g</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>でんぶ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>でんぶん米に変更 エネルギー 479kcal たんぱく質 9.3g</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>



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は続ける
- ◆ 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®

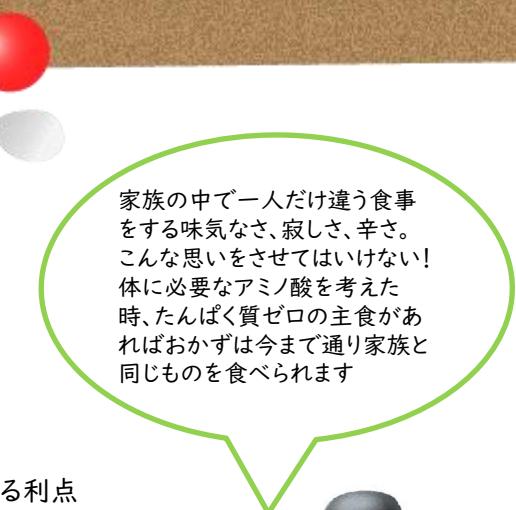
- 1)たんぱく質含有量がゼロの利点
- 2)リン含有量が極めて少ないとによる利点
- 3)カリウム量が極めて少ないとによる利点
- 4)食物繊維がより多く摂取できることによる利点

(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

1kg 1,415円



2 でんぶん米1/15

エネルギー たんぱく質

344kcal 0.5g

1kg 1,296円



3 でんぶん米用もち粉

エネルギー たんぱく質

383kcal 0g

250g 324円



4 甘辛牛肉ごぼう味

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



おいしいでんぶんご飯

エネルギー たんぱく質

280kcal 0g

1食 265円

6 期間限定(秋冬)



おいしいでんぶんお赤飯

エネルギー たんぱく質

240kcal 0.5g

50g×8個 756円



7 でんぶんお餅(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

エネルギー たんぱく質

11kcal 0.48g

2g×12袋 394円



9 こうじ入り

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 食物繊維 5g入り

エネルギー たんぱく質

160kcal 0g

30食 5,190円



13 食物繊維 7.5g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 783kcal

たんぱく質 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	アレルゲン	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	でんぶん米1/15	100	344	0.5	0.5	84	Tr	Tr	18	小麦	1.5年
3	でんぶん米用もち粉	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	おいしいでんぶんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23	小麦	10ヶ月
6	“ でんぶんお赤飯	170	240	0.5	0	59	0	44	27	小麦	10ヶ月
7	でんぶんお餅(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		16		17		18	
	でんぶんノンフライ麺		でんぶん乐园udon		でんぶん生パスタ		でんぶんきしめん
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
305kcal	0.3g	298kcal	0.17g	293kcal	0.1g	282kcal	0.1g
5食 967円		5食 967円		3食 670円		3食 670円	

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

20		21		22		23	
でんぶん生ラーメン		でんぶんそば		ゴロゴロ野菜のトマトパスタ		鴨つくねそば	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
283kcal	0.2g	278kcal	1.0g	419kcal	3.5g	402kcal	6.2g
3食 670円		3食 670円		1食 550円		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		26	期間限定(夏季)		27	和風だし		29	焼きそばソース	
中華あんかけ焼きそば		冷やし中華		和風だし		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
エネルギー		たんぱく質		9kcal		たんぱく質		150kcal		たんぱく質	
476kcal		5.6g		0.5g		0.5g		0.8g		2袋入り	
1食 550円				20袋入		378円		9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	アレルゲン	賞味期限
15	でんぶんノンフライ麺	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	
でんぶん薄力粉	
エネルギー	たんぱく質
360kcal	0.2g
1kg 1,361円	

31	
使い切り100g包装	
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 1,644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	
でんぶんパンミックス	
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	
でんぶんパンケーキの粉	
エネルギー	たんぱく質
386kcal	0.1g
3袋 500円	

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

37	
でんぶん焼えびせん	
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	

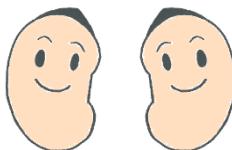
41	
マドレーヌ	
エネルギー	たんぱく質
202kcal	1.9g
1個 250円	

42	
MCT & 食物繊維4.5g入り 卵と油を加えて簡単調理	
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	でんぶん薄力粉	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	でんぶんパンミックス	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	でんぶんパンケーキの粉	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>