

ジンゾウ先生の食事療法

OTO CORPORATION



●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 <https://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>

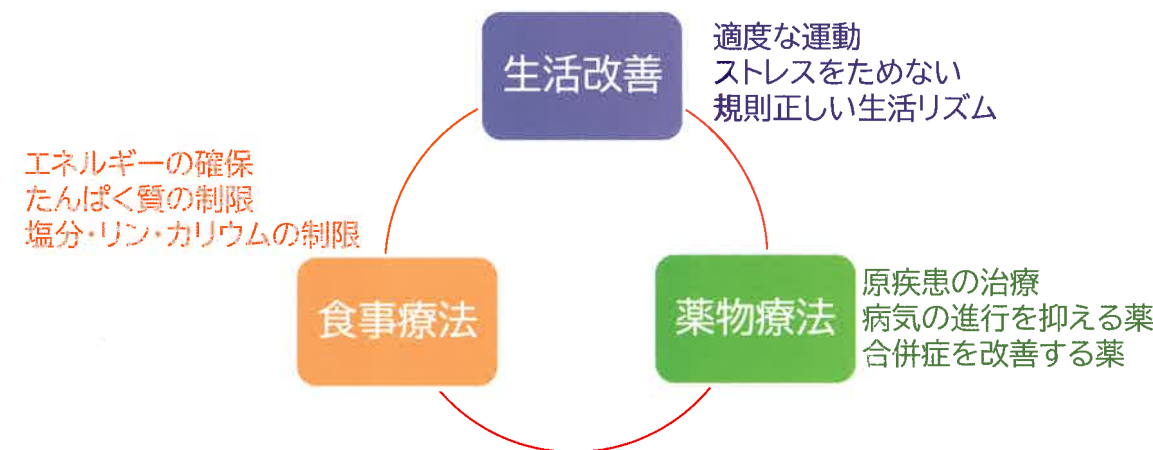


OTO Corporation

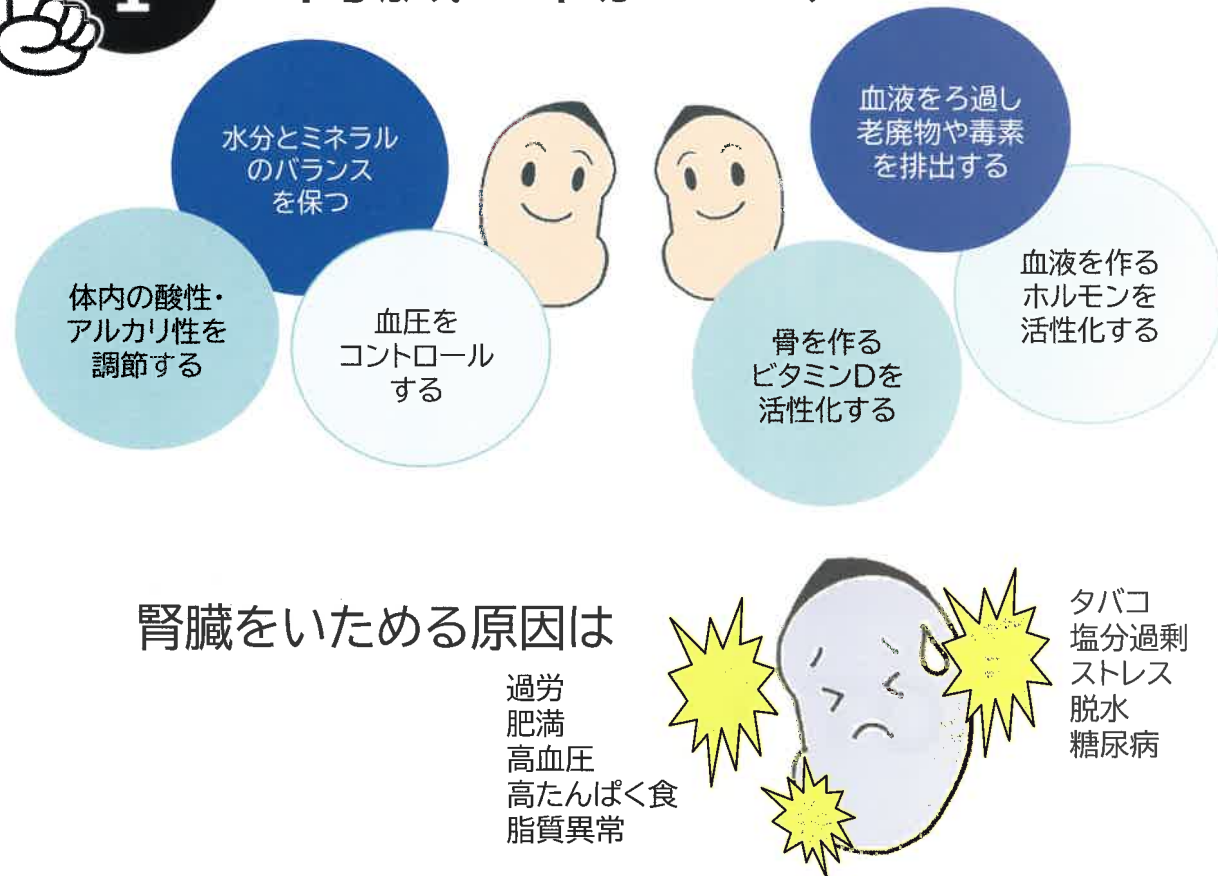
2026年夏号

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。
- CKDを発症すると失われた機能は取り戻せず、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



～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

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
*食事療方は医師・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・良質の氨基酸(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てい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	尿に含まれるたんぱく質量です。持続してたんぱくが出るとなると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	



STEP 3 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



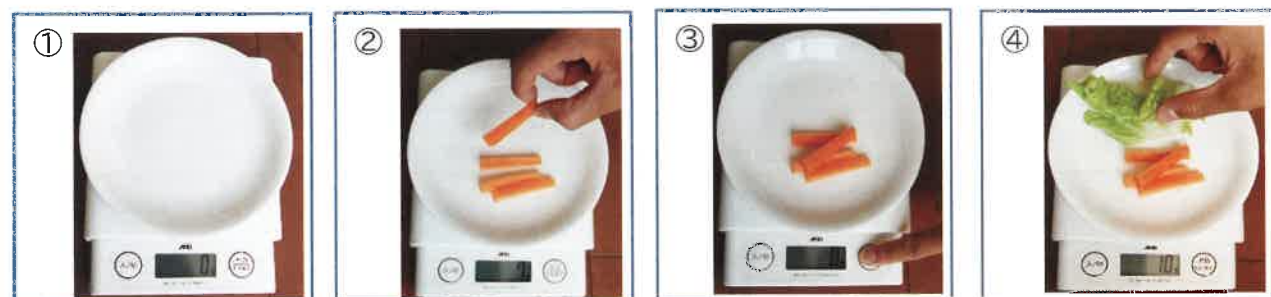
1. エネルギーの確保
2. たんぱく質の制限
3. 減塩
4. カリウム・リンの制限

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



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

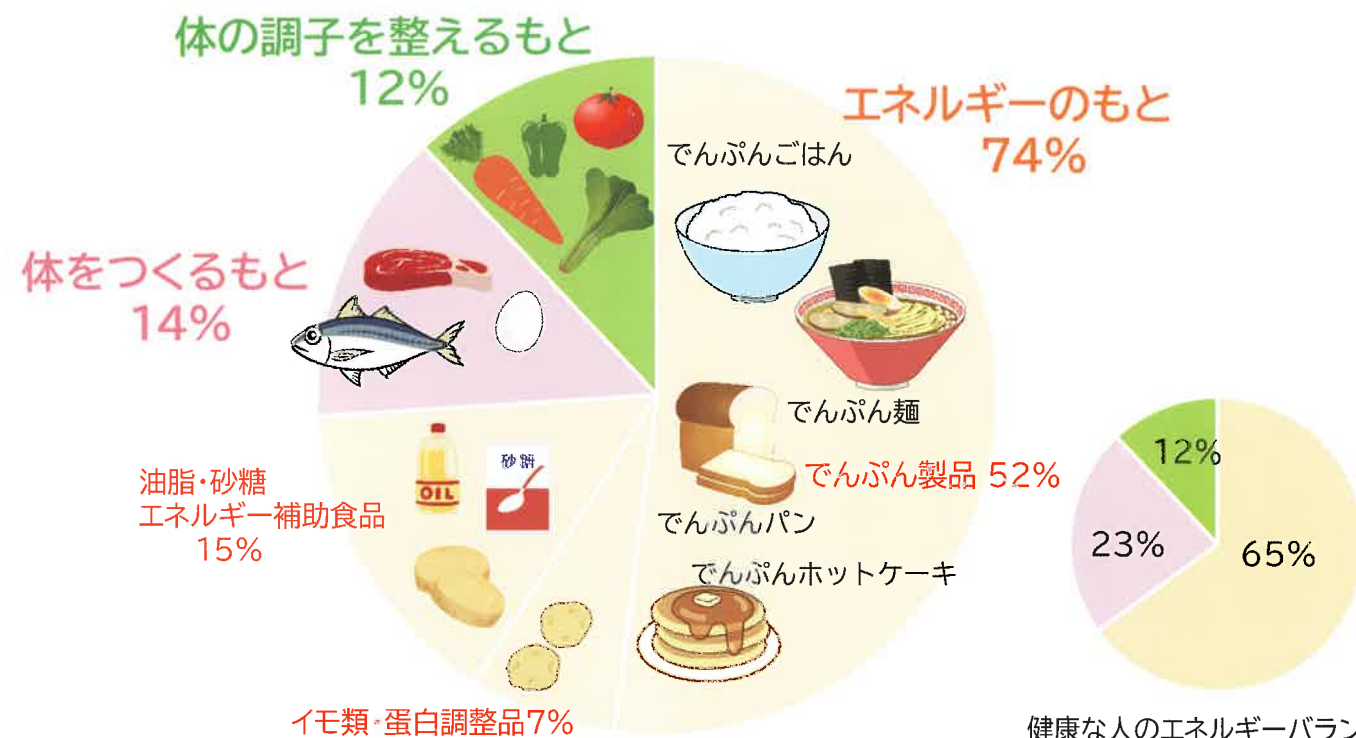
③ 「ゼロ」を押して目盛りをゼロにする

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

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やビタミンB群、ヘム鉄などを含む動物性または大豆製品で摂るのが理想です



・様々な食材のたんぱく質6gの目安例です（重さ≠たんぱく質量に注意！）
・摂取たんぱく質の60%以上を動物性たんぱく質で摂れるように制限に合わせて3～5皿選びます

STEP 4 主食をでんぷん製品に代える

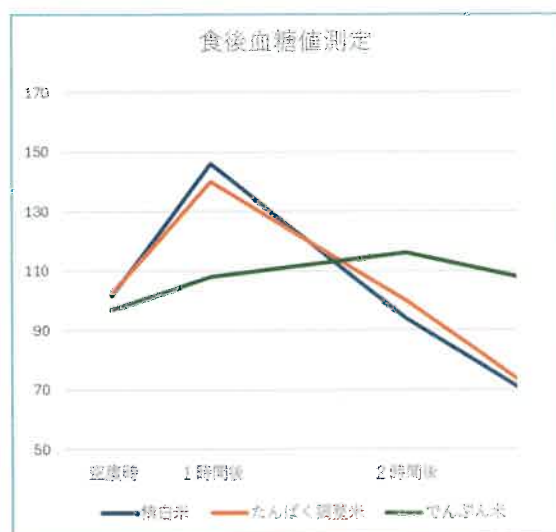
精白米 100g
たんぱく質 6.1g
カリウム 88mg
リン 94mg

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を受けて食事内容を見直しましょう



たんぱく質制限があっても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。 前々ページ「たんぱく質の摂りかた」参照

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	 エネルギー262kcal たんぱく質9.8g	 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 でんぷんパン5枚切り1枚/目玉焼き /ツナサラダ50g/ヨーグルト40g
昼	 エネルギー277kcal たんぱく質10.4g	 でんぷんそばに変更 エネルギー580kcal たんぱく質10.7g でんぷんそば100g/天ぷら110g(えび、とり、かきあげ、さつまいも、 まいたけ、れんこん)/キウイ30g
間食	 たんぱく質が指示量に達した たので食べられない	 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 でんぷんホットケーキミックス50g/ はちみつ5g/バター5g
夜	 エネルギー388kcal たんぱく質9.9g	 でんぷん米に変更 エネルギー479kcal たんぱく質9.3g でんぷん米80g(炊飯前)/肉じゃが 100g/小松菜のおひたし30g/リン ご40g/みそ汁200g
合計	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	エネルギー1803kcal たんぱく質 30g 動たん比 73%



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
運動する
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)

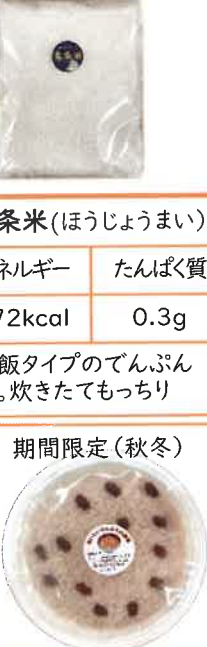
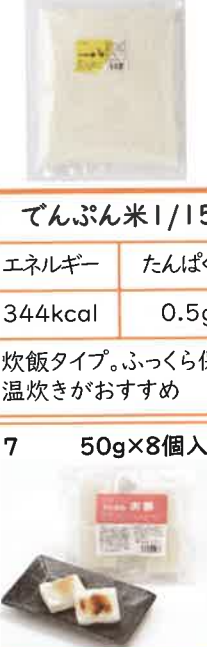
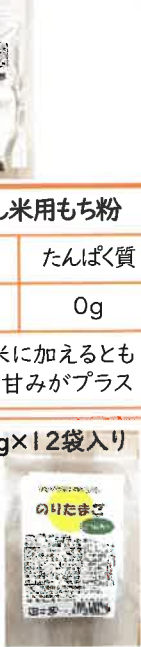
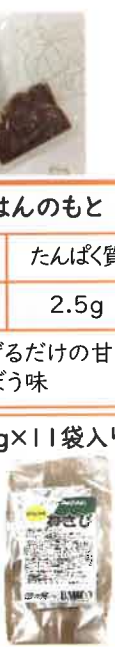
家族の中で一人だけ違う食事をする味気なさ、寂しさ、辛さ。こんな思いをさせてはいけない！体に必要なアミノ酸を考えた時、たんぱく質ゼロの主食があればおかずは今まで通り家族と同じものを食べられます



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。



1	1kg包装	2	1kg包装	3	250g入り	4	2袋入り
							
北条米(ほうじょうまい)		でんぷん米1/15		でんぷん米用もち粉		混ぜごはんのもと	
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
372kcal	0.3g	344kcal	0.5g	383kcal	0g	81kcal	2.5g
炊飯タイプのでんぷん米。炊きたてもっちり		炊飯タイプ。ふっくら保温炊きがおすすめ		でんぷん米に加えるともちもち感と甘みがプラス		ご飯に混ぜるだけの甘辛牛肉ごぼう味	

6	期間限定(秋冬)	7	50g×8個入り	8	2g×12袋入り	9	2g×11袋入り
							
おいしいでんぷんお赤飯		でんぷんお餅 2個当たり		ふりかけのりたまご		ふりかけわさび	
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
240kcal	0.5g	205kcal	0.1g	11kcal	0.48g	9kcal	0.54g
北海道産小豆を使った合成着色料不使用		煮る、焼く、レンジ調理も可。磯辺焼きや汁粉にも		消化を助ける麴入り。四万十川の青のりとササキ卵入り		消化を助ける麴入り。食欲をそえるわさび粒入り	

11	30食入り	12	30食入り	13	30食入り	14	MCTパウダー
							
ルネリッソ240		ルネリッソ160 繊維入り		ルネリッソ240 繊維入り		エネルギー 783kcal たんぱく質 0g 350g入り	
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	すばやく分解吸収されてエネルギーに変わる中鎖脂肪酸。カロリーアップに	
240kcal	0g	160kcal	0g	240kcal	0g		
240kcalの袋入りごはん。茶碗1.5杯分		食後血糖値の上昇を抑える水溶性食物繊維5g入り		1食分の食物繊維7.5gが摂れるふっくらごはん			

	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	5食入り	16	5食入り	17	3食入り	18	3食入り
どんぶるノンフライ麺		どんぶる楽らくうどん		どんぶる生パスタ		どんぶるきしめん	
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
お湯で作れるインスタントラーメン		食べ応えのあるノンフライうどん		ペペロンチーノやナポリタンに。		クリーム系パスタやアジアン麺など	

19	3食入り
どんぶる細うどん	
エネルギー	たんぱく質
310kcal	0.3g
細麺でスープのうまみが味わえる	

20	3食入り
どんぶる生ラーメン	
エネルギー	たんぱく質
283kcal	0.2g
どんなスープとも相性がよいストレート麺	

21	3食入り
どんぶるそば	
エネルギー	たんぱく質
278kcal	1.0g
ザルがおすすめ。茹でておくと食感がよくなる	

22	1食
グ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
レンジ調理。7種の野菜入りコク旨ソース	

23	1食
鴨つくねそば	
エネルギー	たんぱく質
402kcal	6.2g
レンジ調理。国産合鴨とネギを使用	

24	1食
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
レンジ調理。青森県産の鮭を使用した濃厚ソース	

25	1食
中華あんかけ焼きそば	
エネルギー	たんぱく質
476kcal	5.6g
レンジと熱湯調理。11種類の野菜入りたっぷり餡	

26	2食入り
冷やし中華	
エネルギー	たんぱく質
375kcal	1.5g
夏季限定。レンジ調理。酸味と旨味のバランス◎	

27	20袋入り
尿酸値を下げる効果のあるアンセリン入り	
和風だし	
エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.5g
28	9袋入り
しょうゆベースに肉のうまみ	
ラーメンスープ	
エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.2g
29	2袋入り
ソース感強めで甘さ控えめ	
焼きそばソース	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	0.8g



30	1kg
どんぶる薄力粉	
エネルギー	たんぱく質
360kcal	0.2g
天ぷら、ちぢみやクッキー、ケーキなどが作れる	

31	1kg	100g×5袋
		
どんぶりホットケーキミックス		
エネルギー	たんぱく質	
382kcal	0g	
水と油でふっくらおいしいホットケーキ。 100gで2枚作れる		

32	1袋(52g)
蒸しパンミックス	
エネルギー	たんぱく質
197kcal	Tr
水を加えてレンジで1分20秒。期間限定味も	

33	約1.5斤×3袋
どんぶるパンミックス	
エネルギー	たんぱく質
1197kcal	0.6g
手軽にパンが作れる製パンミックス粉。ドライシート付	

34	約1斤1袋/5袋入り
ふわもち食パンミックス	
エネルギー	たんぱく質
1059kcal	0.6g
ふんわりもちもち食パンの粉。食物繊維入り	

35	100g×3袋
どんぶるパンケーキの粉	
エネルギー	たんぱく質
386kcal	0.1g
甘くないのでお焼きやガレットにも	

36	5枚入り
どんぶるクラコット	
エネルギー	たんぱく質
25kcal	0.02g
軽い食感、カナッペやラスク、サンドイッチ風に	

37	1袋(48g)
どんぶる焼えびせん	
エネルギー	たんぱく質
200kcal	0.5g
えびの香りとサクサク食感	

38	7枚入り
アンジェリカクッキー	
エネルギー	たんぱく質
53kcal	0.17g
レタス1個分の食物繊維入り	

39	1袋(80g)
カステラ	
エネルギー	たんぱく質
401kcal	2.56g
動たん比90%のベビーカステラ	

40	7枚入り
メロンパン風クッキー	
エネルギー	たんぱく質
45kcal	0.17g
発酵バター香るほろほろ食感	

41	1個(50g)
マドレーヌ	
エネルギー	たんぱく質
202kcal	1.9g
オレンジ風味のしっとり生地	

42	13cmのパウンド型1個分
パウンドケーキミックス	
エネルギー	たんぱく質
411kcal	0g
卵と油を加えて作るふわふわケーキ。食物繊維4.5g入り	

	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	どんぶるノンフライ麺	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	グ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・そば・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・そば・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

	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	どんぶる薄力粉	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	13ヶ月
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	6ヶ月
33	どんぶるパンミックス	320	1197	0.6	10.6	275	2.35	38	118	小麦・乳成分・大豆	6ヶ月
34	ふわもち食パンミックス	300	1059	0.6	5	252	1.38	42	87	小麦	6ヶ月
35	どんぶるパンケーキの粉	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