

たんぱく制限

腎臓に負担をかけないために指示量を守りましょう。
魚・肉・卵・豆腐はたんぱく質が多いので注意です。

穀物	1回に食べる目安量	たんぱく質(g)
ごはん	180g(茶碗1杯)	4.5
食パン	60g(6枚切り1枚)	6.0
ゆでそば	180g(1袋)	9.0
ゆでうどん	240g(1袋)	6.0
豚肉	60g(1切れ)	12.0
さけ	60g(1切れ)	12.0
卵	50g(1個)	6.0
豆腐	50g(1丁300g)	3.3
小豆(ゆで)	40g	3.3
牛乳	200ml(1本)	6.7
ほうれん草	140g(1株20g)	3.0
キャベツ	230g(中葉1枚50g)	3.0

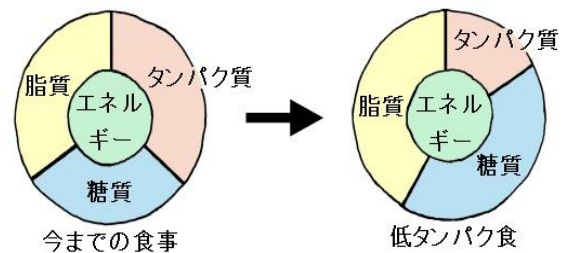
指示エネルギーは
たんぱく質は
塩分は

kcal
g
gです



十分なエネルギー摂取

たんぱく質を制限する代わりに
糖質と脂質でエネルギーを補います。
砂糖や揚げ物・マヨネーズなどを取り入れ
上手にカロリーアップしましょう。



カリウム制限

カリウムを多く含む食品に注意し、調理法を工夫しましょう。

～カリウムを減らすポイント～

- 細かくきざみ、水にさらす
- 多めの水で茹でこぼす
- 煮物の汁は捨てる
- 果物は缶詰で（シロップは飲まない）

カリウム含有量の多い食品



塩分制限

腎臓に負担をかけないために、指示量を守りましょう。

加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮素材を選びましょう



麺類は汁をできるだけ残しましょう



汁物は1日1杯以下にして、具たくさんに



味を強く感じられるので、表面に味付けしましょう



調味料を計量してみましょう



酸味、辛味、香りを利用しましょう

