



慢性腎臓病、
透析患者さんへ
主な食品の

カリウム含有量

監修：浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 病院教授 **加藤 明彦** 先生

カリウムは主に腎臓から排泄されますので、腎臓の働きが低下してくると体内にたまってきます。カリウムの血中濃度が高いと生命にかかわる不整脈があらわれるため、食事からのカリウムのとりすぎに注意が必要となります。ただし、カリウムを多く含む新鮮な野菜や果物には、水溶性ビタミンや食物繊維などの栄養素も含まれますので、どの食材から控えるかについては担当医や管理栄養士とご相談ください。飲料や菓子なども種類によってはカリウムが多く含まれます。

野菜、いも類、根菜類は細かく切ったり薄く切ってから水にさらす、下ゆでする、などのひと手間をかけると、カリウムの量を減らすことができます。さらした水やゆで汁は必ず捨て、しっかり水切りをしましょう。いも類や根菜類はカリウムが除去されにくいので、食べる量にも注意します。

野菜・果物・穀類

魚介・肉類

飲料・菓子・乳製品 ほか

400
mg

300
mg

200
mg

100
mg

0
mg

じゃがいも 1個160g **656mg**
さつまいも 中1/2本100g **480mg**

ほっけ 1匹150g **585mg**

ポテトチップス 1袋60g **720mg**
トマトジュース コップ1杯200g **520mg**

特に高いもの

れんこん 1/2節80g
かぼちゃ 1切れ80g
きゅうり 1本170g
メロン 1/8個100g
干しがき 1個50g
ほうれんそう 1/4束45g
キウイフルーツ 1個100g
はくさい 葉1枚95g
さといも 1個40g
トマト 1個120g
バナナ 1本70g
にんじん 1/2本90g
キャベツ 1/8個100g
とうもろこし 1/2本70g
アボカド 1/4個30g
だいこん 輪切り1切れ85g
ぶなしめじ 1/2パック45g
納豆 1パック25g
かぶ 1個70g
インスタント ラーメン 調味料付 1食分100g
長ねぎ 1/2本75g
かき 1/2個90g
ぶどう 1房90g
たまねぎ 1/2個95g
なす 1個60g
ごぼう 1/4本40g
木綿豆腐 1/2丁100g
もも 1/2個65g
アーモンド 10粒15g
りんご 1/2個85g
ブロッコリー 1/4個20g
みかん 1個60g
カシューナッツ 10粒15g
しいたけ 2個30g
枝豆 10サヤ15g
らっかせい 5個10g
ゆでそば 1玉230g
ピーマン 1個30g
もやし 1盛50g
ゆでスパゲッティ 1食分230g
食パン 8枚切り1枚50g
ご飯 茶碗1杯140g
ゆでうどん 1玉280g
あさり 5個15g

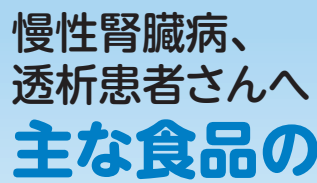
ぶり 1切れ90g
まぐろ赤身刺身 5切れ90g
塩さけ 1切れ100g
豚肩ロース 100g
鶏ささみ 100g
豚レバー 100g
さば水煮缶詰 1缶100g
するめいか刺身 80g
うなぎかば焼き 1串80g
牛肩ロース 100g
しめさば 1パック100g
鶏むね肉 100g
ししゃも 5匹90g
さんま 1匹85g
バナメイエビ 3尾55g
あじの開き 1匹40g
塩だら 1切れ70g
ウイナーソーセージ 3本60g
わかさぎ 70g
ゆでひじき 50g
魚肉ソーセージ 1本100g
かまぼこ 1/4本60g
鶏卵 1個50g
ろースハム 1枚12g
水戻しわかめ 8g
ずわいがに 1足20g
焼きのり 1枚2g

豆乳 コップ1杯200g
玉露 湯呑1杯100g
牛乳 コップ1杯200g
みかんジュース コップ1杯200g
ミルクチョコレート 板1枚50g
かりんとう 10個40g
アイスクリーム 1パック100g
ヨーグルト 1パック100g
りんごジュース コップ1杯200g
赤ワイン グラス1杯125g
コーヒー カップ1杯150g
白ワイン グラス1杯125g
濃口醤油 大さじ1杯18g
みそ 大さじ1杯18g
どら焼き 1個60g
しょうゆせんべい 3枚40g
煎茶 湯呑1杯100g
ウーロン茶 コップ1杯200g
紅茶 カップ1杯150g
日本酒 1合180g
カステラ 1切れ50g
プロセスチーズ 2個36g
みたらし団子 1本60g
大福もち 1個75g
ビール コップ1杯200g
トマトケチャップ 大さじ1杯18g
しょうゆせんべい 3枚40g
みそ 大さじ1杯18g
どら焼き 1個60g
しょうゆせんべい 3枚40g
煎茶 湯呑1杯100g
ウーロン茶 コップ1杯200g
紅茶 カップ1杯150g
日本酒 1合180g
カステラ 1切れ50g
プロセスチーズ 2個36g
みたらし団子 1本60g
大福もち 1個75g
ビール コップ1杯200g
トマトケチャップ 大さじ1杯18g
しょうゆせんべい 3枚40g
煎茶 湯呑1杯100g
ウーロン茶 コップ1杯200g
紅茶 カップ1杯150g
日本酒 1合180g

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」準拠
各食品の重さは骨や皮、カラ、種などの食べられない部分を除いた重さです。



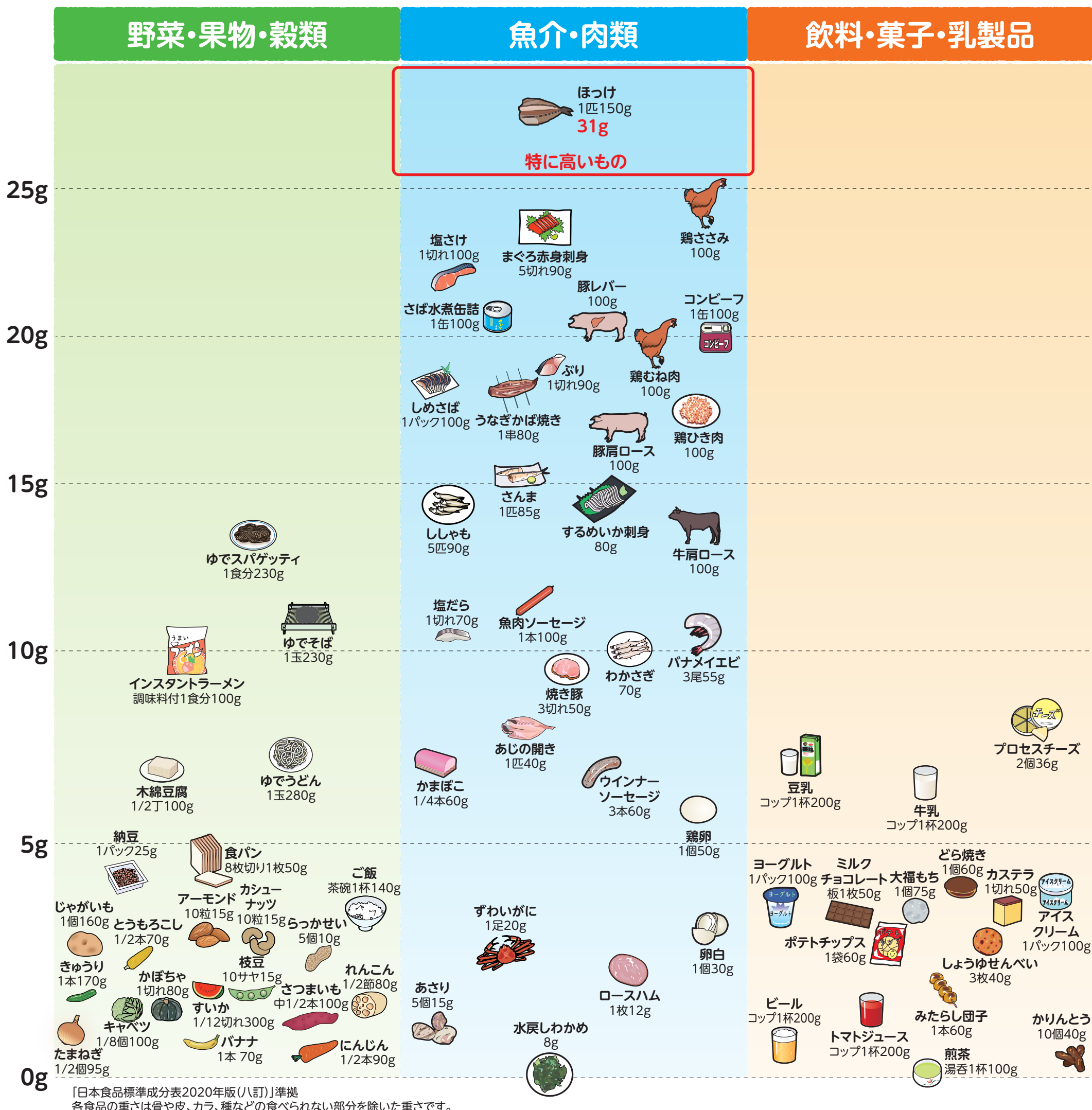
興和株式会社

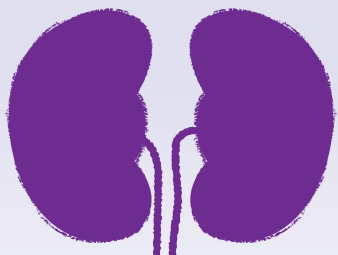


たんぱく質含有量

監修：浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 病院教授 **加藤 明彦** 先生

サルコペニア・フレイルを合併した場合、腎機能が安定してたんぱく尿が少ない高齢患者さんではたんぱく質制限の緩和を検討します。透析患者さんは筋肉量や栄養状態を維持するため、十分なエネルギーとともにたんぱく質をとります。目標のたんぱく質量は患者さんごとに異なりますので、担当医や管理栄養士とご相談ください。





慢性腎臓病、
透析患者さんへ
主な食品の

リン含有量

監修：浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 病院教授 **加藤 明彦** 先生

リンは主に腎臓から排泄されるので、腎臓の働きが低下してくると血液中のリンが上昇してきます。血液中のリンが上昇すると骨がもろくなったり、動脈の壁が硬くなって脳卒中や心筋梗塞をおこします。そのため、透析患者さんでは透析によってリンを除去する、リンを下げる薬をきちんと内服するとともに、食事からリンをとり過ぎないように注意します。

リンはたんぱく質の量と比例します。そのため、魚介・肉類などのたんぱく質を多く含む食材を減らすとリンの摂取量を抑えられますが、たんぱく質を減らせば栄養障害となるリスクが高くなりますので、まずはたんぱく質と比べてリンの含有量(リン／たんぱく質比)が少ない食材を選びましょう(表を参照)。丸ごと食べることでできる魚(ししゃも、しらす干し など)は、少ない量であってもリンが多く含まれます。また、加工食品、レトルト食品、インスタント食品にはリンが多く含まれるため、とりすぎに注意します。

野菜・果物・穀類

魚介・肉類

飲料・菓子・乳製品

200
mg

150
mg

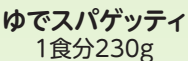
100
mg

50
mg

0
mg



ゆでそば
1玉230g



ゆでスパゲッティ
1食分230g



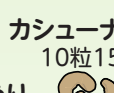
インスタント
ラーメン
調味料付
1食分100g



じゃがいも
1個160g



アーモンド
10粒15g



カシューナッツ
10粒15g



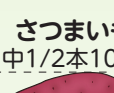
れんこん
1/2節80g



きゅうり
1本170g



とうもろこし
1/2本70g



さつまいも
中1/2本100g



納豆
1パック25g



らっかせい
5個10g



ご飯
茶碗1杯140g



キャベツ
1/8個100g



たまねぎ
1/2個95g



かぼちゃ
1切れ80g



ゆでうどん
1玉280g



しいたけ
2個30g



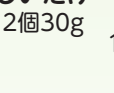
にんじん
1/2本90g



ごぼう
1/4本40g



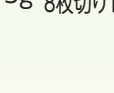
枝豆
10サヤ15g



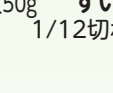
パナナ
1本70g



食パン
8枚切り1枚50g



干しがき
1個50g



すいか
1/12切れ300g



ほっけ
1匹150g



豚レバー
100g



ししゃも
5匹90g



塩さけ
1切れ100g



しらす干し
30g



わかさぎ
70g



まぐろ赤身刺身
5切れ90g



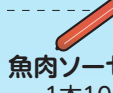
うなぎかば焼き
1串80g



さば水煮缶詰
1缶100g



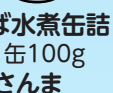
さんま
1匹85g



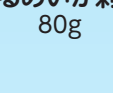
しめさば
1パック100g



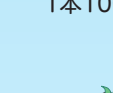
鶏ささみ
100g



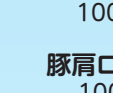
さきいか
1袋30g



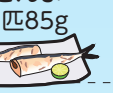
焼き豚
3切れ50g



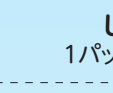
コンビーフ
1缶100g



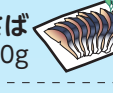
牛肩ロース
100g



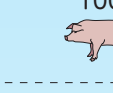
塩だら
1切れ70g



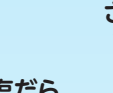
ウイナー
ソーセージ
3本60g



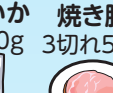
バナメイエビ
3尾55g



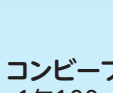
ぶり
1切れ90g



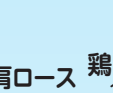
あじの開き
1匹40g



鶏卵
1個50g



冷凍いかフライ
1個60g



ハンバーグ
1個60g



からしめんたいこ
2切れ20g



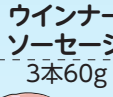
焼きちくわ
1本50g



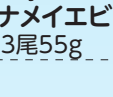
冷凍えびフライ
3本50g



ベーコン
1枚20g



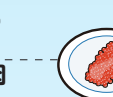
ずわいがに
1足20g



かまぼこ
1/4本60g



アサリ
5個15g



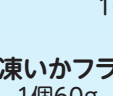
水戻しわかめ
8g



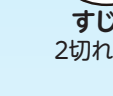
卵白
1個30g



鶏むね肉
100g



すじこ
2切れ20g



しょうゆ
せんべい
3枚40g



どら焼き
1個60g



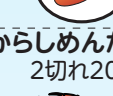
ポテトチップス
1袋60g



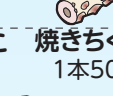
カステラ
1切れ50g



大福もち
1個75g



トマトジュース
コップ1杯200g



ビール
コップ1杯200g



みたらし団子
1本60g



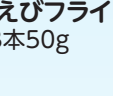
かりんとう
10個40g



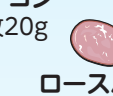
煎茶
湯呑1杯100g



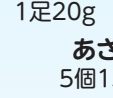
アイスクリーム
1パック100g



ヨーグルト
1パック100g



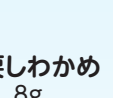
豆乳
コップ1杯200g



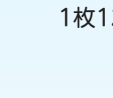
しょうゆ
コップ1杯200g



しょうゆ
コップ1杯200g



しょうゆ
コップ1杯200g



しょうゆ
コップ1杯200g



しょうゆ
コップ1杯200g



しょうゆ
コップ1杯200g



しょうゆ
コップ1杯200g



しょうゆ
コップ1杯200g

各食材のリン／たんぱく質比(mg/g)

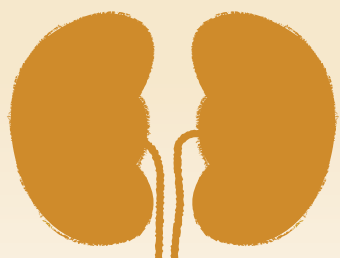
たんぱく質のわりにリンが多い

	5未満	5～10	10～15	15～20	20以上
魚介・肉類	卵白	さんま、豚肉肩ロース、牛肉肩ロース 鶏肉ささみ、鶏むね肉、鶏むね肉、ぶり (加工品) さきいか、さば水煮缶詰、焼きちくわ 冷凍えびフライ、しめさば、ハンバーグ コンビーフ、かまぼこ	あさり、するめいか刺身、鶏卵 ずわいがに、バナメイエビ、まぐろ赤身刺身 (加工品) からしめんたいこ、焼き豚 うなぎかば焼き、塩さけ、塩だら あじの開き、冷凍いかフライ	豚レバー (加工品) ベーコン、ウイナーソーセージ 魚肉ソーセージ、すじこ、ほっけ ロースハム	わかさぎ (加工品) ししゃも、しらす干し
飲料・菓子 乳製品		大福もち	豆乳、カステラ、どら焼き、煎茶	しょうゆせんべい、みたらし団子	ビール、かりんとう、ミルクチョコレート プロセスチーズ、アイスクリーム、牛乳 ヨーグルト、トマトジュース、ポテトチップス

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」より作成



興和株式会社



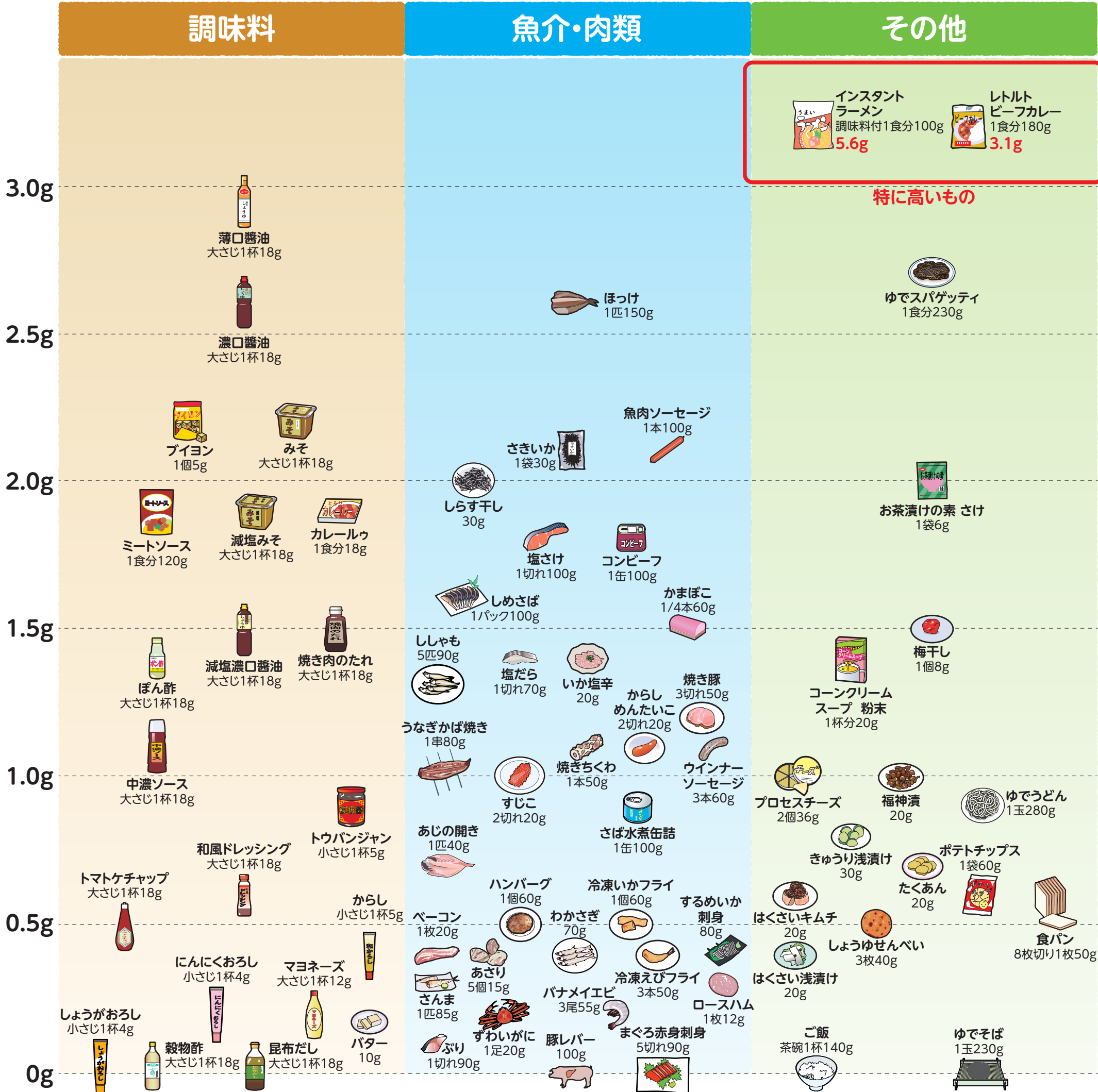
慢性腎臓病、
透析患者さんへ
主な食品の

塩分含有量

監修：浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 病院教授 **加藤 明彦** 先生

塩分を控えることは、腎臓を守るために最も有効な方法です。塩分をとる量が多いと全身の血圧だけでなく、ろ過装置である糸球体の中の血圧が高くなり、たんぱく尿が増えて腎臓の働きが弱くなるとともに、心臓、脳や足などの血管の病気が増えます。また、血液透析患者さんでは透析間の体重が増えます。現在、腎臓病患者さんでは1日6g以下の塩分摂取が推奨されています。

日本人は、1日の塩分の約半分を調味料からとっています。そのため、まずは調味料の量に注意します。お酢、だし、香辛料などを使って味を補うことで、塩分を減らせます。また、めん類、丼物やごはん物、練り製品や加工品、レトルト食品、漬物や干物、汁物には塩分が多く含まれますので、これらの食べすぎにはご注意ください。減塩調味料のなかにはカリウムを多く含むものがありますので、購入する際に確認が必要です。



「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」準拠
各食品の重さは骨や皮、カラ、種などの食べられない部分を除いた重さです。



慢性腎臓病、
透析患者さんへ

外食・中食メニュー中の エネルギー、たんぱく質、塩分、カリウム、リン含有量

監修：浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 病院教授 加藤 明彦 先生

家庭内で食事が作れない場合、外食や調理されたものを家庭内で食べる中食を利用します。しかし、家庭内で調理する場合と異なり、外食や中食には塩分が多く含まれます。外食や中食で利用する代表的なメニューについて、エネルギー、たんぱく質、塩分、カリウム、リンの目安量を示します。

塩分を抑えるためには、

1) スープ、つゆ、汁は残す 2) しょうゆ、ソース、ドレッシングはかけない 3) 加工食品は避ける 4) 漬物は残す 5) 食べ過ぎないなどの注意が必要です。血糖が気になる方は、野菜や肉類から食べるようにすると、食後血糖値の上昇を抑えられます。

和食



すき焼き定食

エネルギー 910kcal
たんぱく質 38.0g
塩分 9.9g
カリウム 990mg
リン 500mg



とんかつ定食
(ロース)

エネルギー 890kcal
たんぱく質 35.7g
塩分 4.4g
カリウム 900mg
リン 390mg



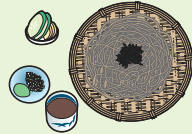
てんぷら定食

エネルギー 750kcal
たんぱく質 31.2g
塩分 5.3g
カリウム 940mg
リン 430mg



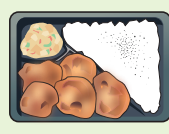
天ぷらうどん

エネルギー 490kcal
たんぱく質 27.9g
塩分 4.9g
カリウム 500mg
リン 290mg



ざるそば

エネルギー 410kcal
たんぱく質 15.1g
塩分 2.1g
カリウム 250mg
リン 270mg



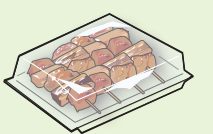
からあげ弁当

エネルギー 740kcal
たんぱく質 38.7g
塩分 4.1g
カリウム 700mg
リン 410mg



たこ焼き(8個)

エネルギー 350kcal
たんぱく質 11.1g
塩分 1.7g
カリウム 290mg
リン 140mg



焼き鳥(4本)

エネルギー 270kcal
たんぱく質 34.5g
塩分 1.9g
カリウム 620mg
リン 310mg



寄せ鍋定食

エネルギー 560kcal
たんぱく質 31.5g
塩分 3.9g
カリウム 920mg
リン 430mg



焼き魚定食

エネルギー 580kcal
たんぱく質 31.6g
塩分 4.7g
カリウム 690mg
リン 390mg



刺身定食

エネルギー 600kcal
たんぱく質 45.6g
塩分 5.3g
カリウム 1110mg
リン 580mg



握り寿司

エネルギー 560kcal
たんぱく質 35.0g
塩分 3.6g
カリウム 600mg
リン 450mg



ちらし寿司

エネルギー 420kcal
たんぱく質 15.3g
塩分 4.1g
カリウム 300mg
リン 200mg



親子丼

エネルギー 680kcal
たんぱく質 29.7g
塩分 3.0g
カリウム 500mg
リン 340mg



牛丼

エネルギー 630kcal
たんぱく質 20.9g
塩分 2.7g
カリウム 330mg
リン 210mg



おにぎり(2個)

エネルギー 410kcal
たんぱく質 10.4g
塩分 2.2g
カリウム 160mg
リン 130mg

洋食



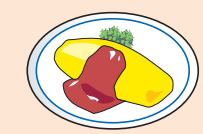
ステーキ定食

エネルギー 1120kcal
たんぱく質 47.3g
塩分 6.4g
カリウム 1430mg
リン 560mg



ハンバーグ定食

エネルギー 990kcal
たんぱく質 41.7g
塩分 7.9g
カリウム 1450mg
リン 460mg



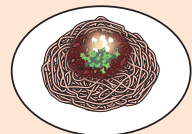
オムライス

エネルギー 770kcal
たんぱく質 29.5g
塩分 2.5g
カリウム 680mg
リン 390mg



カレーライス

エネルギー 750kcal
たんぱく質 22.9g
塩分 3.1g
カリウム 750mg
リン 280mg



スパゲッティ
ミートソース

エネルギー 690kcal
たんぱく質 33.5g
塩分 6.3g
カリウム 560mg
リン 340mg



ハンバーガー

エネルギー 300kcal
たんぱく質 15.4g
塩分 1.4g
カリウム 250mg
リン 120mg



フライポテト
(Mサイズ)

エネルギー 410kcal
たんぱく質 4.4g
塩分 0.8g
カリウム 990mg
リン 70mg



サンドイッチ

エネルギー 340kcal
たんぱく質 16.2g
塩分 1.9g
カリウム 200mg
リン 230mg

中華



エビチリ定食

エネルギー 640kcal
たんぱく質 24.3g
塩分 4.1g
カリウム 600mg
リン 350mg



麻婆豆腐定食

エネルギー 630kcal
たんぱく質 27.6g
塩分 3.4g
カリウム 690mg
リン 320mg



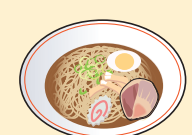
レバニラ定食

エネルギー 570kcal
たんぱく質 27.2g
塩分 3.3g
カリウム 700mg
リン 440mg



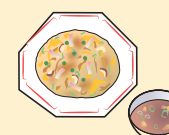
タンメン
(野菜たっぷり)

エネルギー 630kcal
たんぱく質 26.5g
塩分 7.1g
カリウム 680mg
リン 210mg



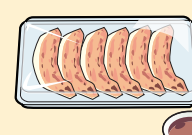
ラーメン

エネルギー 530kcal
たんぱく質 27.3g
塩分 5.6g
カリウム 580mg
リン 300mg



チャーハン
(スープ付)

エネルギー 750kcal
たんぱく質 27.2g
塩分 4.3g
カリウム 450mg
リン 370mg



餃子(6個)

エネルギー 360kcal
たんぱく質 15.0g
塩分 3.7g
カリウム 480mg
リン 140mg



春巻き(2本)

エネルギー 350kcal
たんぱく質 11.0g
塩分 2.1g
カリウム 350mg
リン 130mg

サイドメニュー



チーズケーキ

エネルギー 290kcal
たんぱく質 7.0g
塩分 0.4g
カリウム 80mg
リン 80mg



あんみつ

エネルギー 270kcal
たんぱく質 3.5g
塩分 0.1g
カリウム 210mg
リン 70mg



コーンスープ

エネルギー 130kcal
たんぱく質 4.1g
塩分 1.6g
カリウム 230mg
リン 110mg



みそ汁

エネルギー 40kcal
たんぱく質 3.3g
塩分 1.7g
カリウム 180mg
リン 60mg



野菜サラダ
(和風ドレッシング)

エネルギー 40kcal
たんぱく質 2.6g
塩分 1.1g
カリウム 280mg
リン 50mg



ポテトサラダ
(1パック170g)

エネルギー 230kcal
たんぱく質 5.0g
塩分 1.1g
カリウム 430mg
リン 90mg



ひじき
(1パック150g)

エネルギー 130kcal
たんぱく質 6.5g
塩分 1.8g
カリウム 300mg
リン 100mg



茶碗蒸し

エネルギー 80kcal
たんぱく質 10.4g
塩分 1.9g
カリウム 310mg
リン 140mg

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」準拠
数値は概算値です。



興和株式会社