

# HMC慢性腎臓病教室

Vol. **3**

## 塩分コントロールのすすめ



まいにちから、まんいちまで。

独立行政法人 国立病院機構

# 北海道医療センター

キャラクター：当院マスコットキャラクター「まいにちくん&まんいち犬」  
：オリジナルキャラクター「じん君、ぞう君、Dr.N」

## 塩分はどのくらい摂っていますか？



2015年の国民健康・栄養調査より…… 男性：11.0g／1日  
女性：9.2g／1日

日本人の食塩摂取量の目標値…… 男性：8.0g未満／1日  
女性：7.0g未満／1日

### 塩分が多いと…

むくむ



血圧が  
高くなる



血圧  
160mmHg…

腎機能が徐々に  
悪くなる

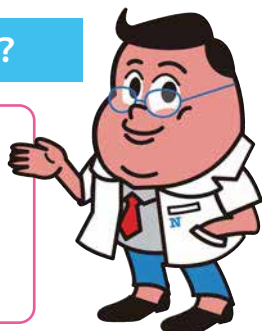


**高血圧が原因の  
透析患者さんが増えています！**

塩分は1日どのくらいまで摂取できますか？

慢性腎臓病の方は

**1日 6g以内**を  
目指しましょう！



## 塩分コントロール3つのステップ

- ① 自分の塩分摂取量を知ろう
- ② 塩分が多い食品の摂取を減らそう
- ③ 外食の塩分摂取を減らそう



自分の食事を記録して、塩分量をおおまかに計算してみましょう。  
難しい場合は栄養指導の利用もお考え下さい。(7ページ参照)

**1日3食** 食べている方は、**1食2g以内**の塩分に抑えましょう。

**1日2食** の方は、**1食3g以内**です。



日本人はどんな食品から塩分を摂っているのか？




順位	品 種	塩分量	摂取率
1位	カップ麺	5.5g	1.4%
2位	インスタントラーメン	5.4g	1.5%
3位	梅干し	1.8g	10.6%
4位	漬物(高菜、きゅうり)	1.2g	7.2%
10位	塩鮭	0.9g	9.7%



# 塩分が多い調味料の摂取量を減らそう

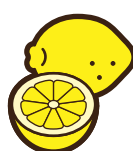


## 調味料

	品 種	量	塩分量
	濃口醤油	小さじ1	0.9g
	減塩醤油	小さじ1	0.4~0.5g
	米みそ淡色	小さじ1	0.7g
	米みそ赤色	小さじ1	0.8g
	減塩味噌	小さじ1	0.6g
	ウスターソース	小さじ1	0.5g
	中濃ソース	小さじ1	0.4g
	トマトケチャップ	小さじ1	0.2g
	マヨネーズ	小さじ1	0.1g

塩分早わかり第3版女子栄養大学出版社2015年より引用













醤油、みそは塩分が多いです。使うなら**減塩調味料**を使いましょう。  
1日の塩分量で、調味料の割合が多いので、塩分のあまり入っていない、  
コショウ、一味、カレー粉、酢、レモンなどで味の工夫をしてみましょう。



# 塩分が多い食品の摂取量を減らそう



## 食品

品 種	単位	重さ	塩分量
 梅干し	1個	13g	2.2g
梅干し調味付	1個	20g	1.2g
 きゅうりの塩漬け	5切れ	30g	0.8g
 高菜漬け		30g	1.8g
 たくあん漬け	5切れ	30g	1.3g
 なすぬか漬け	6切れ	30g	0.8g
 白菜キムチ		30g	0.7g
 カップラーメン	1食		5.5g
 インスタントラーメン	1食		5.4g
 インスタント味噌汁	1杯		約2.0g
 食パン6枚切り	1枚	60g	0.8g
 塩鮭	1切れ	80g	2.2g
 ホッケの開き	1枚	310g	3.2g

塩分早わかり第3版女子栄養大学出版部2015年より引用  
 医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所栄養疫学・食育研究部2017年5月17日より引用

漬物は塩分量を考えて摂取を減らしましょう。

ラーメンは塩分がとても多いです。スープは飲まないようにしましょう。

味噌汁は1食分の塩分量になります。食パンも塩分が入っています。

# 外食の塩分過剰に注意しましょう



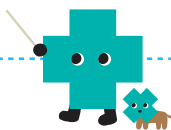
## 外食

	品 種	量	塩分量
	味噌ラーメン(当院食堂)	1杯	6.9g
	かけそば(当院食堂)	1杯	1.5g
	海老天うどん(当院食堂)	1杯	2.2g
	熟成カレー(当院食堂)	2杯	2.9g
	ナポリタン(当院食堂)	1皿	3.0g
	牛丼並(牛丼チェーン店)	1杯	約3.0g
	豚丼並(牛丼チェーン店)	1杯	1.8g
	フィッシュバーガー	1個	1.5g
	大きなハンバーガー	1個	3.4g
	フライドポテト	1袋	0.6g

北海道医療センター食堂メニュー栄養価表示より  
塩分早わかり第3版女子栄養大学出版社2015年より引用

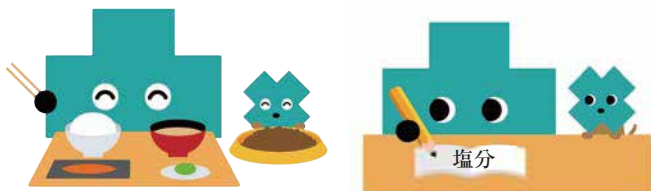
外食では丼ものより定食や「**おかず+ご飯**」にしましょう。丼物でも塩分量が少ないメニューもあるので、探してみましょ。味噌汁は注文しないようにしましょう。麺類は出来る限りスープを残しましょう。フライドポテトを食べるなら「**塩なし**」で注文しましょう。メニューに塩分表示がなくても、お店のHPに栄養所要量として塩分の記載があるときは、参照してみてくださいね。

## 栄養指導のススメ



外来中に塩分コントロールをすべて説明することは時間的に困難です。  
また塩分コントロールを指導できる専門家が当院には常駐しています。

当院では管理栄養士による「**栄養指導**」を行っています。  
栄養指導をご希望の方は、主治医とご相談ください。



塩分だけでなく日々の食生活にも約立ちます



### 食品の塩分表示（食塩相当量とNa表示のちがい）

食塩相当量〇gと書いてあれば、そのまま塩分量です。

Na〇gなら  $\times 2.54$ 倍すると塩分量です。

Na〇〇〇mgなら  $\times 2.54/1000$ が塩分量です。

コンビニエンスストアやスーパーで惣菜を購入する際には、塩分量を考えて買いましょう。





## 腎臓内科外来

## 診療案内



	月	火	水	木	金
担当医	伊藤(政)	休診	柴崎	柴崎	伊藤(政)
初診	○		○	○	○
再診	○		○	○	○

初診につきましては、【原則紹介制】、再診につきましては、【予約制】となっております。

初診の方は窓口で受付のうえ、腎臓内科外来にお越しく下さい。なお、初診で他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、保険外併用療養費として診療費と別に3,000円(税別)が加算されますので、なるべく紹介状をお持ちください。

医療機関からの予約は、地域医療連携室にて受付しております。

当院に通院中で当科受診を希望の方は、現在通院中の担当科にご相談ください。

まいにちから、  
まんいちまで。



独立行政法人 国立病院機構

# 北海道医療センター

〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号

紹介予約： **TEL.011-611-8116** (地域医療連携室)

**FAX.011-611-8112**

代表電話： **TEL.011-611-8111**



QRコード

2016.6

<https://www.hosp.go.jp>

北海道医療センター

検索