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ため、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

特に高いもの

400mg

- 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**

300mg

- れんこん 1/2節80g
- すいか 1/12切れ300g
- きゅうり 1本170g
- かぼちゃ 1切れ80g
- 干しがき 1個50g
- メロン 1/8個100g
- 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
- 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
- 豚レバー 100g
- 鶏ささみ 100g
- さば水煮缶詰 1缶100g
- うなぎかば焼き 1串80g
- するめいか刺身 80g
- 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

200mg

- キャベツ 1/8個100g
- とうもろこし 1/2本70g
- 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
- アボカド 1/4個30g
- 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
- 塩だら 1切れ70g
- しめさば 1パック100g
- 牛肩ロース 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
- 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

100mg

- カシューナッツ 10粒15g
- ブロッコリー 1/4個20g
- みかん 1個60g
- 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
- ウインナーソーセージ 3本60g
- わかさぎ 70g
- ゆでひじき 50g
- 魚肉ソーセージ 1本100g
- ずわいがに 1足20g
- かまぼこ 1/4本60g
- 鶏卵 1個50g
- 焼きのり 1枚2g
- ロースハム 1枚12g
- 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
- 大福もち 1個75g
- どら焼き 1個60g
- 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
- カステラ 1切れ50g
- みたらし団子 1本60g
- 煎茶 湯呑1杯100g
- ウーロン茶 コップ1杯200g
- 昆布だし 大さじ1杯18g
- プロセスチーズ 2個36g
- 紅茶 カップ1杯 150g
- 日本酒 1合180g

0mg

- 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
- 水戻しわかめ 8g

「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。

興和株式會社

慢性腎臓病、
透析患者さんへ
主な食品のたんぱく質含有量

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

たんぱく質の必要量は年齢、性別や身体活動レベルで異なります。通常、腎機能が低下している患者さんでは、腎臓病の進行を遅らせるためにたんぱく質を制限します。たんぱく質は魚介・肉類に多く含まれますが、めん類や豆類、乳製品にも含まれます。アミノ酸バランスの良い食材は動物性たんぱくと大豆ですので、たんぱく質制限の必要な方はこれらの食材からたんぱく質をとります。

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。

野菜・果物・穀類	魚介・肉類	飲料・菓子・乳製品

25g
20g
15g
10g
5g
0g

特に高いもの

- ほっけ 1匹150g 31g
- 鶏ささみ 100g
- 塩さけ 1切れ100g
- まぐろ赤身刺身 5切れ90g
- 豚レバー 100g
- コンビーフ 1缶100g
- さば水煮缶詰 1缶100g
- ぶり 1切れ90g
- 鶏むね肉 100g
- しめさば 1パック100g
- うなぎかば焼き 1串80g
- 豚肩ロース 100g
- 鶏ひき肉 100g
- さんま 1匹85g
- ししゃも 5匹90g
- するめいか刺身 80g
- 牛肩ロース 100g
- ゆでスパゲッティ 1食分230g
- 塩だら 1切れ70g
- 魚肉ソーセージ 1本100g
- ゆでそば 1玉230g
- インスタントラーメン 調味料付1食分100g
- 焼き豚 3切れ50g
- わかさぎ 70g
- バナメイエビ 3尾55g
- あじの開き 1匹40g
- プロセスチーズ 2個36g
- 木綿豆腐 1/2丁100g
- ゆでうどん 1玉280g
- かまぼこ 1/4本60g
- ウインナーソーセージ 3本60g
- 豆乳 コップ1杯200g
- 牛乳 コップ1杯200g
- 鶏卵 1個50g
- 納豆 1パック25g
- 食パン 8枚切り1枚50g
- ご飯 茶碗1杯140g
- 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
- とうもろこし 1/2本70g
- らっかせい 5個10g
- ずわいがに 1足20g
- ヨーグルト 1パック100g
- ミルクチョコレート 板1枚50g
- 大福もち 1個75g
- どら焼き 1個60g
- カステラ 1切れ50g
- アイスクリーム 1パック100g
- ポテトチップス 1袋60g
- きゅうり 1本170g
- かぼちゃ 1切れ80g
- 枝豆 10サヤ15g
- れんこん 1/2節80g
- さつまいも 中1/2本100g
- すいか 1/12切れ300g
- あさり 5個15g
- ロースハム 1枚12g
- 卵白 1個30g
- しょうゆせんべい 3枚40g
- 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
- キャベツ 1/8個100g
- トマトジュース コップ1杯200g
- 水戻しわかめ 8g
- バナナ 1本 70g
- にんじん 1/2本90g
- 煎茶 湯呑1杯100g
- たまねぎ 1/2個95g

「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。

興和株式會社

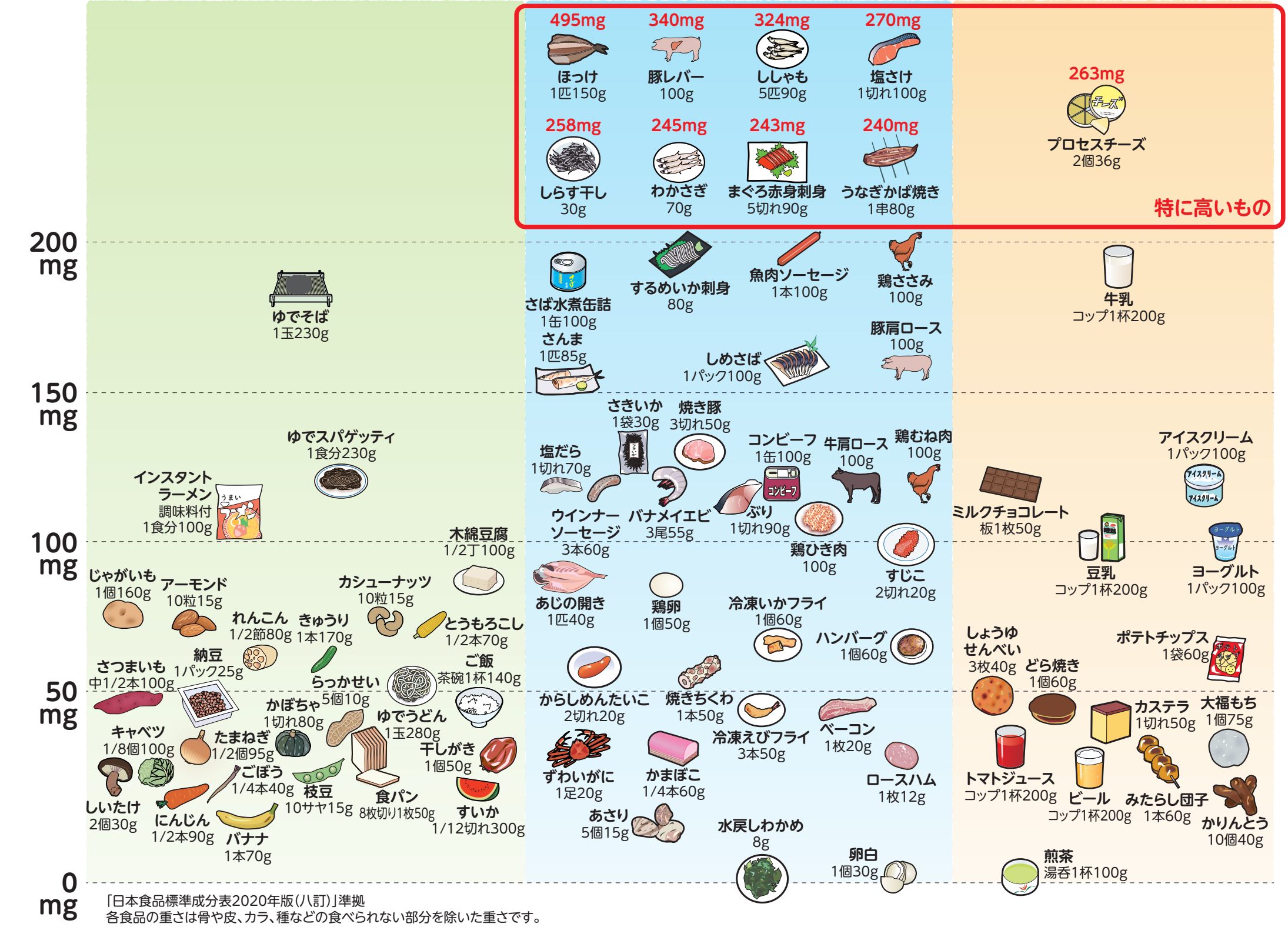
慢性腎臓病、
透析患者さんへ

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）。丸ごと食べることのできる魚（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。



「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。

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、鶏ひき肉、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、ウインナーソーセージ 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）」より作表

興和株式會社

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。

調味料	魚介・肉類	その他

特に高いもの

- インスタントラーメン 調味料付1食分100g **5.6g**
- レトルトビーフカレー 1食分180g **3.1g**

3.0g
- 薄口醤油 大さじ1杯18g

2.5g
- 濃口醤油 大さじ1杯18g
- ほっけ 1匹150g
- ゆでスパゲッティ 1食分230g

2.0g
- ブイヨン 1個5g
- みそ 大さじ1杯18g
- 魚肉ソーセージ 1本100g
- さきいか 1袋30g
- しらす干し 30g
- お茶漬けの素 さけ 1袋6g
- ミートソース 1食分120g
- 減塩みそ 大さじ1杯18g
- カレールゥ 1食分18g
- 塩さけ 1切れ100g
- コンビーフ 1缶100g

1.5g
- しめさば 1パック100g
- かまぼこ 1/4本60g
- ししゃも 5匹90g
- 塩だら 1切れ70g
- いか塩辛 20g
- 焼き豚 3切れ50g
- からしめんたいこ 2切れ20g
- 梅干し 1個8g
- コーンクリームスープ 粉末 1杯分20g
- ぽん酢 大さじ1杯18g
- 減塩濃口醤油 大さじ1杯18g
- 焼き肉のたれ 大さじ1杯18g
- うなぎかば焼き 1串80g

1.0g
- 中濃ソース 大さじ1杯18g
- すじこ 2切れ20g
- 焼きちくわ 1本50g
- ウインナーソーセージ 3本60g
- プロセスチーズ 2個36g
- 福神漬 20g
- ゆでうどん 1玉280g
- トウバンジャン 小さじ1杯5g
- あじの開き 1匹40g
- さば水煮缶詰 1缶100g
- きゅうり浅漬け 30g
- ポテトチップス 1袋60g
- 和風ドレッシング 大さじ1杯18g
- たくあん 20g
- トマトケチャップ 大さじ1杯18g
- ハンバーグ 1個60g
- 冷凍いかフライ 1個60g
- するめいか刺身 80g
- はくさいキムチ 20g
- しょうゆせんべい 3枚40g
- 食パン 8枚切り1枚50g

0.5g
- からし 小さじ1杯5g
- ベーコン 1枚20g
- わかさぎ 70g
- にんにくおろし 小さじ1杯4g
- マヨネーズ 大さじ1杯12g
- あさり 5個15g
- 冷凍えびフライ 3本50g
- はくさい浅漬け 20g
- さんま 1匹85g
- バナメイエビ 3尾55g
- ロースハム 1枚12g
- しょうがおろし 小さじ1杯4g
- 穀物酢 大さじ1杯18g
- 昆布だし 大さじ1杯18g
- バター 10g
- ずわいがに 1足20g
- 豚レバー 100g
- まぐろ赤身刺身 5切れ90g
- ご飯 茶碗1杯140g
- ゆでそば 1玉230g

0g
- ぶり 1切れ90g

「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。

Kowa 興和株式會社

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

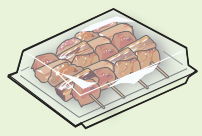
エネルギー	410kcal
たんぱく質	15.1g
塩分	2.1g
カリウム	250mg
リン	270mg

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）

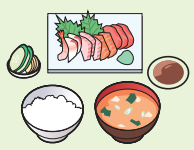
エネルギー	270kcal
たんぱく質	34.5g
塩分	1.9g
カリウム	620mg
リン	310mg

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

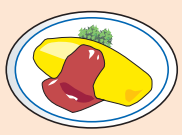
洋食

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

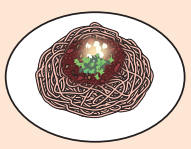


オムライス

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

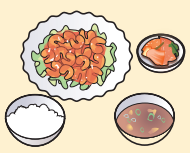
フライドポテト（Mサイズ）

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

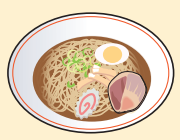
エネルギー	630kcal
たんぱく質	27.6g
塩分	3.4g
カリウム	690mg
リン	320mg

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

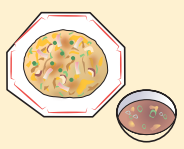
タンメン（野菜たっぷり）

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



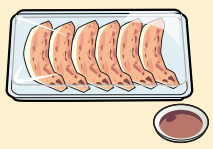
ラーメン

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



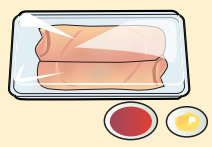
チャーハン（スープ付）

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）

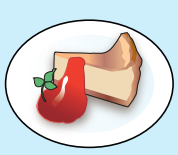
エネルギー	360kcal
たんぱく質	15.0g
塩分	3.7g
カリウム	480mg
リン	140mg



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

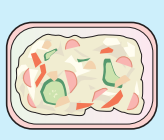
エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.1g
塩分	1.6g
カリウム	230mg
リン	110mg

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。

興和株式會社