

在宅の栄養管理

血液透析

1. 減塩を心がける

塩分の摂り過ぎは腎機能の悪化・むくみの原因に

⇒味付けの方法や食べ方を工夫する

減塩商品にはカリウムやリンが多く添加されている場合もある
るので成分表示を見て確認する

おかすごとに
味の濃さに
メリハリをつける



酸味や辛味、出汁、
香味野菜を利用する



麺類の汁は飲まない



漬物や干物、塩蔵品、
加工品を控える



2. カリウムの摂り過ぎに注意する

カリウムの摂り過ぎはしびれや不整脈の原因に

⇒カリウムが少ない食品を選ぶようにする

カリウムが多い食品は食べる量の調整が必要

○ カリウムが少ない食品

細かく切って水にさらすか
茹でこぼした野菜



缶詰の果物
(汁は飲まない)



! カリウムが多い食品

生野菜類 いも類



野菜ジュース
100%ジュース



玉露
抹茶



果物



ドライ
フルーツ



3. リンの摂り過ぎに注意する

高リン血症により動脈硬化や骨がもろくなる原因に

⇒リンが多く含まれる加工品は避ける

リン吸着薬の服用を忘れない

リンが多い食品



肉・魚などたんぱく質の多い食品はリンも多く含んでいるが
摂取の減少・制限は低栄養の原因に

⇒リンが添加されている加工品ではなく、生の肉や魚を使う

4. エネルギー量をしっかり摂る

摂取エネルギーの不足による低栄養に注意する

⇒食欲がない時は本人が食べたい物を選ぶ

⇒オメガ3系脂肪酸は抗酸化作用を持ち、
手軽にエネルギー補給もできるためおすすめ◎



検査数値に注目!!

リン

6.0mg/dL以上でリン吸着薬の不足やリンの過剰

K(カリウム)

5.0mg/dL以上でカリウムが多い食品の過剰

Hb(ヘモグロビン)

Cr(クレアチニン)が2.0mg/dLを超えると
腎性貧血を発症しやすくなるため注意が必要

Alb

3.5g/dL未満で低栄養の疑い

在宅の栄養管理

栄養指導の実際

リン摂取量に注意が必要な例（50代男性）

既往歴：なし、身体所見：BUN60.7、Cr10.3、UA5.8、
Na139、Cl103、Ca9.3、IP6.8

主訴

- 血液検査の結果は普段から安定しているが、今回は血清リン値が高かった。
- 誕生日の際にお祝いでチョコレートケーキを食べてから、チョコレートが好きになり、毎日食べていた。

アセスメント

- リンが多く含まれる嗜好品の過剰摂取

アドバイス



- 嗜好品にはリンが多いので食べ過ぎに注意しましょう
- チョコレートやケーキ、ポテトチップスなどの菓子類、コーラやミルクココア、ビールなどの飲料にはリンが多く含まれているので食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する。
- カルシウム値にも注目しましょう
- 血清リン値が高い状態が続くと腸でのカルシウム吸収が低下し、骨粗鬆症などを引き起こしやすくなる。
- リン、カルシウムの順にコントロールしていくことが推奨される。

サプリメントにご注意！

処方薬や透析の効果を妨げる成分が含まれている場合があります。必ず、裏面に記載されている**原材料名**を確認してください。



例

ビタミンA（βカロテン）

透析で除去されないため、サプリメントで過剰摂取になる可能性が高い。

ビタミンE

不足はほとんどなく、体内への蓄積が懸念されるため過量に摂取しすぎない。

また、サプリメントや健康食品を使用している場合は、**医師、看護師、薬剤師、管理栄養士**にご相談ください。

血液透析

管理栄養士おすすめ商品

ポッカサッポロフード&ビバレッジ レモンのおかげ ウレシオ

- レモンの酸味で塩本来の塩味と旨みを引き出したうれしいお塩。
- 塩化カリウム不使用なので、カリウム制限のある方も安心してお使いいただけます！



小さじ1杯（6g）あたり	
エネルギー	13kcal
ナトリウム	1.2g
カリウム	2.2mg
リン	1.0mg
食塩相当量	2.9g

※本品には原料由来のカリウムが微量含まれます。（100gあたり36.0mg）

お手軽レシピ たらのマヨパン粉焼き

【材料（2人分）】

- たら：2切
- こしょう：少々
- マヨネーズ：大さじ2
- 乾燥パン粉：大さじ4
- 乾燥パセリ：少々
- バター：大さじ1・1/3

【作り方】

- ①たらの水気をふき取り、こしょうをふる。
- ②マヨネーズを①の両面に塗り、乾燥パン粉と乾燥パセリをまんべんなくつける。
- ③アルミホイルにバターを大さじ1/3塗り、②をのせ、その上に残りのバターをのせる。
- ④オーブントースターで10分焼く。焦げが気になる場合は、アルミホイルで覆うようにする。



1人あたり	
エネルギー	228kcal
たんぱく質	15.4g
塩分	0.7g
カリウム	310mg
リン	200mg

オーブントースターを使用することでたらの身がふんわりと焼きあがります♪