



透析食は制限する食事ではなく、体を守り、元気に過ごすための食事です。毎日を元気に過ごせるよう、しっかり基本を押さえましょう。

血液透析患者の食事の基本

① エネルギー

•30~35kcal/kg/日

•体重減少・低栄養がある場合
→ 35kcal/kg以上を目標

☞ カロリー不足は
筋肉量低下・免疫低下・死亡リスク↑



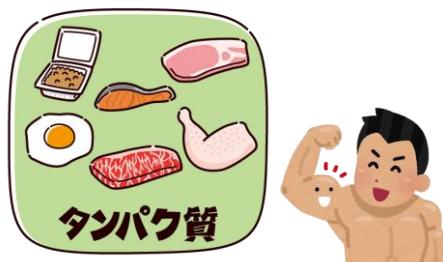
② たんぱく質

•1.0~1.2g/kg/日

•毎食しっかり摂る（欠食NG）
•おすすめ食品

•肉・魚・卵・乳製品

☞ 「腎臓が悪い＝たんぱく制限」は透析前の話



③ 塩分

•6g/日未満

•塩分が多いと
→ のどが渇く → 飲水量増加 → 透析間体重増加
工夫

•汁物は1日1杯まで
•かけ醤油 → つけ醤油へ
•香辛料・だし・酸味を活用



④ 水分

•透析間体重増加：DWの3~5%以内

•食品中の水分も含める
（果物・ゼリー・麺類・汁物）

☞ 「体重増加＝水分管理」



⑤ カリウム

•高値に注意（不整脈のリスク）

•野菜・芋類・海藻は

•細かく切る
•ゆでこぼし・水さらし
•生より加熱

※ 便秘は高カリウムの原因 → 便通管理も重要



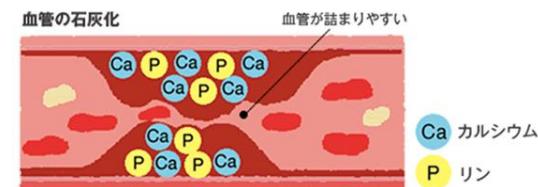
⑥ リン

•高リン血症 → 骨・血管障害

•多い食品

•加工食品、練り製品、インスタント

•リン吸着薬は食事と一緒に必ず



⑦ 間食・補食

•食事量が少ない人には必須

•例

•クッキー、カステラ
•ヨーグルト、プリン
•栄養補助食品（医師・栄養士に相談）

