

(慢性腎臓病)

# 食塩とCKD



©岡山県「ももっち」

腎臓病や高血圧のある人は1日にとる食塩を  
**6g未満** にひかえましょう!

健康な人も病気の予防のために

**男性7.5g未満 女性6.5g未満** に抑えましょう!

出典:厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

## 食塩と腎臓病ってどんな関係?

1

### 食塩のとりすぎは腎臓病の原因!

食塩は腎臓から排泄されるので、あなたが食塩をとりすぎると腎臓に負担がかかり、蛋白尿が増え、あなたの腎臓がわるくなります。また、食塩の過剰摂取でおこった高血圧も、腎臓病の原因となります。

2

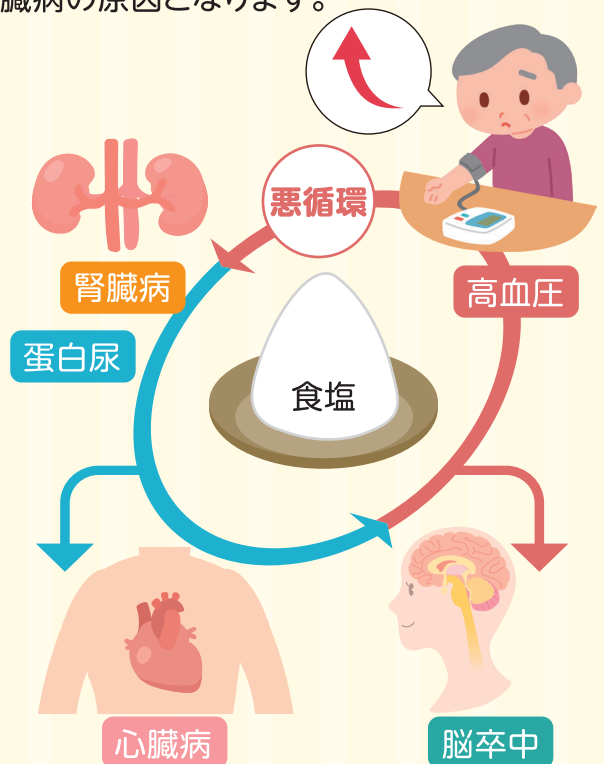
### 腎臓病と高血圧の悪循環!

食塩のとりすぎで腎臓が悪くなると、食塩を排泄できなくなり、高血圧になります。すると、高血圧でさらに腎臓が悪くなり、高血圧と腎臓病の悪循環となります。一方で、減塩を上手に行うと、高血圧が改善しやすくなります。

3

### 心臓や脳の病気も引き起こす!

高血圧で心臓病、脳卒中を起こすことはご存知ですね。食塩のとりすぎで、蛋白尿が増えているときは、腎臓と同じように心臓や脳の血管にも負担がかかり、心臓病や脳卒中をおこしやすくなっています。



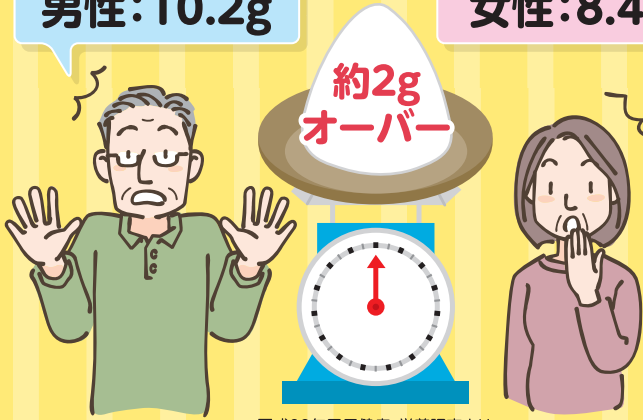
減塩して、腎臓病だけでなく、いろんな病気を予防しましょう!

# お塩をとりすぎていませんか？

岡山県民の平均食塩摂取量は…

男性:10.2g

女性:8.4g



平成28年国民健康・栄養調査より

塩分の取りすぎ  
をチェック >>>

岡山県「食育ナビ～減塩編～」



<<< 詳しい減塩  
の情報

消費者庁「減塩社会への道」



## 今日からできる 減塩のコツ!

調味料の食塩は、多い順に  
塩⇒醤油⇒味噌⇒ソース⇒ケチャップ  
食卓に調味料を置かない



醤油・ソースはかけるより「つける」

すし飯側に  
しょうゆをつける  
(お寿司5個)  
食塩量:1.0g

食塩量-0.5g

食材側半分に  
しょうゆをつける  
(お寿司5個)  
食塩量:0.5g



すし飯や食材にも食塩は含まれています。

酢、香辛料、薬味は食塩を含まない

味付けにはお酢、柑橘類、薬味  
香辛料などを活用しよう!

うす味でも  
おいしさアップ!



外食や加工食品に注意し、麺類はスープを残す

汁を飲みきる  
食塩量:6.3g

食塩量-2.0g

汁を半分残す  
食塩量:4.3g



みそ汁は具たくさん、漬物は浅漬け

普通のみそ汁  
(みそ12g)  
食塩量:1.5g



たくあん  
(30g)  
食塩量:1.3g

食塩量-0.3g

食塩量-0.8g

具たくさんみそ汁  
(みそ10g)  
食塩量:1.2g



きゅうりの浅漬け  
(30g)  
食塩量:0.5g

食塩の摂取量は塩分濃度×食べる量

