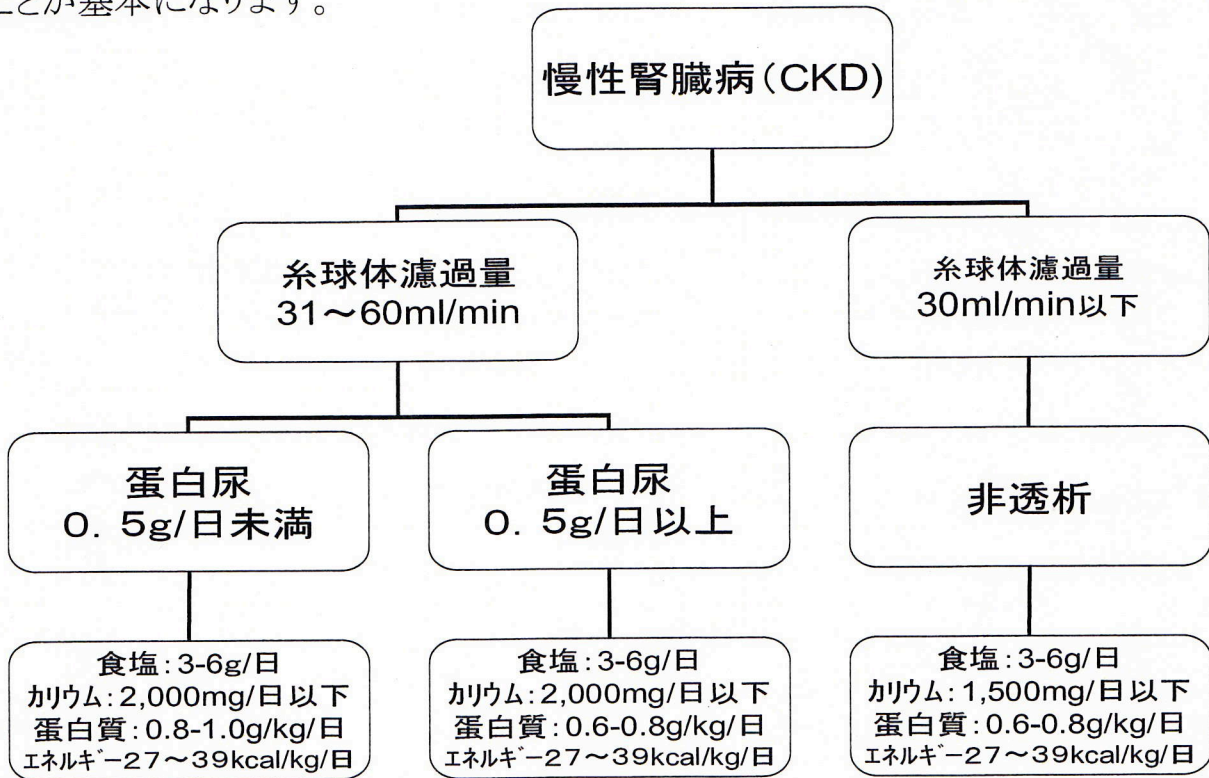


# 食事療法について

ステージ3以降の食事療法は、たんぱく質・食塩を制限し、エネルギーを十分に摂ることが基本になります。



## \*たんぱく質制限

・なぜたんぱく質を制限するのでしょうか？

→たんぱく質を摂ると老廃物が出るため、これを排泄する腎臓に負担がかかります。

腎臓の負担を最小限に抑えるには、良質なたんぱく質を適量摂ることが大切です。

・良質なたんぱく質とは？

→一般的には、魚・肉・卵・乳製品などです。

・どの位の割合で摂ればいいのでしょうか？

→たんぱく質指示量の6~7割が理想といわれています。例えば: 指示量 30gであれば、20gを動物性たんぱく質で摂ります。

### たんぱく制限食の効果

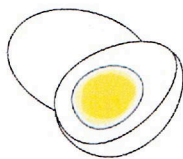
老廃物を体にためない  
体が酸性に傾くのを防ぐ  
弱った腎臓の働きを軽減し助ける

↓  
腎臓を守る

↓  
自分を守る



豚バラ 30g (4.3g)



卵 50g (6.2g)



アジ 30g (6.2g)



牛乳 100cc (3.3g)

= 20g