

栄養面からのCKD予防

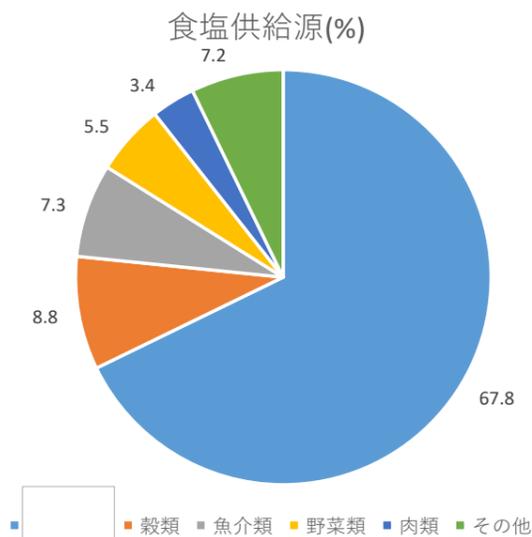
令和8年1月28日(水)
慢性腎臓病(CKD)予防講演会

1 塩分のこと、ご存知ですか？

令和6年度国民健康・栄養調査によると、日本人の1日の食塩摂取量は平均9.6gであり、男女別で見ると、男性：10.5g、女性：8.9gでした。

一方、厚生労働省の定める「日本人の食事摂取基準（2025年版）」における目標値は、男性：7.5g未満、女性：6.5g未満であるため、まだ過剰に摂取していると言えます。

2 食塩は、どこから摂っている？



引用：平成26年国民健康・栄養調査

3 薄味でもおいしく食べるには・・・

- ① を使う
(例：かつおだし、干しシイタケなど)
- ② を使う
(例：レモンを絞る、酢を使うなど)
- ③ を使う
(例：こしょう、わさび、からしなど)
- ④ を使う
(例：みょうが、しょうが、大葉など)



◆調味料に含まれる食塩量 (g)

調味料名	小さじ1杯(5ml)	大さじ1杯(15ml)
食塩	6.0	18.0
濃口しょうゆ	0.9	2.6
薄口しょうゆ	1.0	2.9
減塩しょうゆ	0.5	1.4
ポン酢しょうゆ	0.4	1.3
ウスターソース	0.5	1.5
中濃ソース	0.3	1.0
ケチャップ	0.2	0.5
味噌(白・甘口)	0.4	1.2
味噌(だし入り)	0.7	2.1
めんつゆ(2倍濃縮)	0.4	1.2
料理酒	0.1	0.4
みりん風調味料	0.1	0.3
酢	0.0	0.0
マヨネーズ	—	0.2

◆主食に含まれる食塩量 (g)

食品名	めやす量	食塩量 (g)
食パン	6枚切1枚	0.8
ロールパン	小1個	0.4
茹でうどん	約190g	1.0
干しうどん	約60g	2.6



◆その他食材に含まれる食塩量 (g)

食品名	めやす量	食塩量 (g)
アジの干物	1枚=約70g	1.4
ホッケの干物	半身=約150g	1.7
バター	小さじ1=12g	0.2
スライスチーズ	1枚=約16g	0.4
さつま揚げ	小1枚=約19g	0.2
かまぼこ	2切=約32g	0.7
白菜漬け	40g	0.8



◆主な料理の食塩量 (g)

料理名	食塩量(概算)	備考
ラーメン	6.5	汁含む
きつねうどん	5.4	汁含む
カレーライス	3.7	
にぎり寿司(10貫)	3.7	
餃子(1人分)	2.0	
牛丼(並盛)	3.4	
ハンバーガー	1.5	



=食塩量を計算してみよう=

$$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{食品に含まれるナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

(食塩相当量)

4 やせている？ 太っている？ BMI（体格指数）を計算してみましょう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI早見表

身長 (cm)	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	体重 (kg)
182	9.1	10.6	12.1	13.6	15.1	16.6	18.1	19.6	21.1	22.6	24.2	25.7	27.2	28.7	30.2	
180	9.3	10.8	12.3	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8	29.3	30.9	
178	9.5	11.0	12.6	14.2	15.8	17.4	18.9	20.5	22.1	23.7	25.2	26.8	28.4	30.0	31.6	
176	9.7	11.3	12.9	14.5	16.1	17.8	19.4	21.0	22.6	24.2	25.8	27.4	29.1	30.7	32.3	
174	9.9	11.6	13.2	14.9	16.5	18.2	19.8	21.5	23.1	24.8	26.4	28.1	29.7	31.4	33.0	
172	10.1	11.8	13.5	15.2	16.9	18.6	20.3	22.0	23.7	25.4	27.0	28.7	30.4	32.1	33.8	
170	10.4	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1	32.9	34.6	
168	10.6	12.4	14.2	15.9	17.7	19.5	21.3	23.0	24.8	26.6	28.3	30.1	31.9	33.7	35.4	
166	10.9	12.7	14.5	16.3	18.1	20.0	21.8	23.6	25.4	27.2	29.0	30.8	32.7	34.5	36.3	
164	11.2	13.0	14.9	16.7	18.6	20.4	22.3	24.2	26.0	27.9	29.7	31.6	33.5	35.3	37.2	
162	11.4	13.3	15.2	17.1	19.1	21.0	22.9	24.8	26.7	28.6	30.5	32.4	34.3	36.2	38.1	
160	11.7	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2	35.2	37.1	39.1	
158	12.0	14.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0	26.0	28.0	30.0	32.0	34.0	36.1	38.1	40.1	
156	12.3	14.4	16.4	18.5	20.5	22.6	24.7	26.7	28.8	30.8	32.9	34.9	37.0	39.0	41.1	
154	12.6	14.8	16.9	19.0	21.1	23.2	25.3	27.4	29.5	31.6	33.7	35.8	37.9	40.1	42.2	
152	13.0	15.1	17.3	19.5	21.6	23.8	26.0	28.1	30.3	32.5	34.6	36.8	39.0	41.1	43.3	
150	13.3	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0	42.2	44.4	
148	13.7	16.0	18.3	20.5	22.8	25.1	27.4	29.7	32.0	34.2	36.5	38.8	41.1	43.4	45.7	
146	14.1	16.4	18.8	21.1	23.5	25.8	28.1	30.5	32.8	35.2	37.5	39.9	42.2	44.6	46.9	
144	14.5	16.9	19.3	21.7	24.1	26.5	28.9	31.3	33.8	36.2	38.6	41.0	43.4	45.8	48.2	
142	14.9	17.4	19.8	22.3	24.8	27.3	29.8	32.2	34.7	37.2	39.7	42.2	44.6	47.1	49.6	
140	15.3	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	43.4	45.9	48.5	51.0	
138	15.8	18.4	21.0	23.6	26.3	28.9	31.5	34.1	36.8	39.4	42.0	44.6	47.3	49.9	52.5	



BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	標準
	25以上	肥満



年齢	BMIの基準
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

5 ちょっとと思っても、意外とあるお菓子のエネルギー



80キロカロリー



81キロカロリー



75キロカロリー



86キロカロリー



86キロカロリー



72キロカロリー

6 栄養成分表示を活用しましょう！

買い物をする時に、ちょっと気にしてみませんか？
 ちょっとの積み重ねが、ご自身の健康に役立つかもしれません・・・



栄養成分表示	
1食分(600g)あたり	
エネルギー	623kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	25.1g
炭水化物	85.2g
食塩相当量	2.5g

《解答》 2：調味料 3：①出汁(だし) ②酸味 ③香辛料 ④香味野菜(薬味)

7 自己判断は禁物！

腎機能低下⇨カリウム制限
 と思われがちですが、大事だけれど、全ての方に該当するわけではありません



不必要なカリウム制限は、体調不良になる可能性大です